Pratique Cuisine
Juin/Juillet 2010
Bimestriel - N°54

Pratique Cuisine

Faciles et économiques
80 plats pour se régaler

Verrines en folie

Entrées
Plats
Desserts

Spécial
Légumes
à toutes les sauces

+ 16 maxi-fiches à conserver

Inviter sur le pouce

Les bonnes recettes de l'été

Variation gourmande à la pomme de terre

Génial : les salades de saison

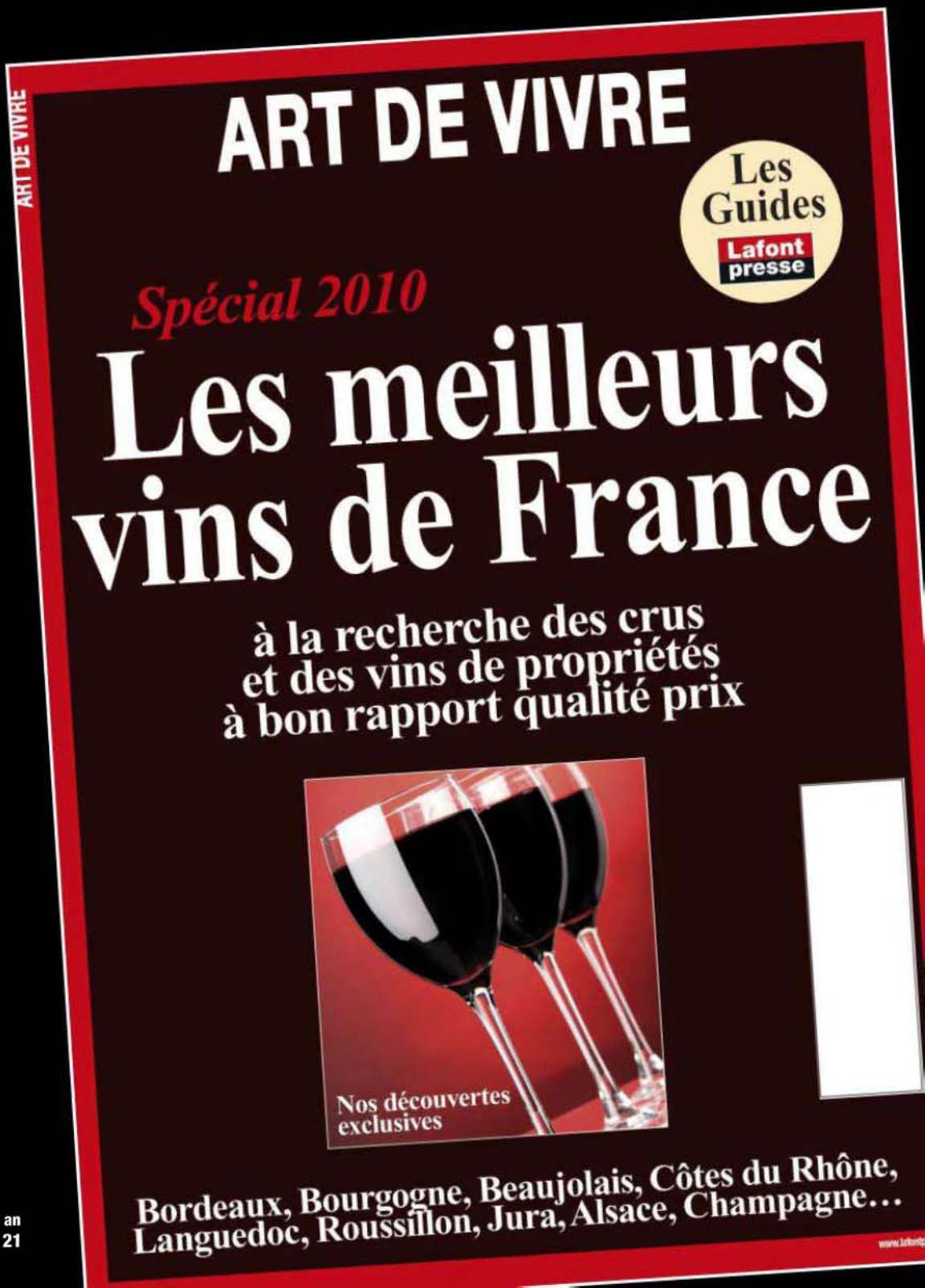
Lafont presse

L 19182 - 54 - F: 4,90 € - RD

DOM : 5,5 € - BEL : 5,5 € - A : 5,5 € - ESP : 5,5 € - MAR 45 DH - POL 19 1100 cfp

www.lafontpresse.fr

Vin sur vin !



Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

Pratique Cuisine

Directeur de la publication et de la rédaction :
Robert Lafont
Courriel : robert.lafont@lafontpresse.fr

Rédaction
BP 60 460 - 56174 Quiberon Cedex
TÉL 02 97 29 53 29 - FAX 02 97 30 55 95
Courriel : redaction.cuisine@wanadoo.fr
Rédactrice en chef : Laure Pierre
Secrétaire général de la rédaction : Arnaud Gumez
Courriel : arnaud.gumez@wanadoo.fr
Maquette PAO : Chloé Océane

Administration
Lafont Presse (Entreprendre SA)
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt
Accueil : 01 46 10 21 21 Fax : 01 46 10 21 22
Directeur comptable : Didier Delignou - Tél : 01 46 10 21 02
Courriel : didier.delignou@lafontpresse.fr
Sandra Da Rosa- Tél : 01 46 10 21 03
Courriel : sandra.darosa@lafontpresse.fr
Mélanie Dubuget - Tél : 01 46 10 21 28
Courriel : melanie.dubuget@lafontpresse.fr
Coordination : Laura Roland- Tél : 01 46 10 21 04
Courriel : laura.roland@lafontpresse.fr

Publicité
Directeur de la publicité :
David Jordan - Tel : 01 46 10 21 12
Courriel : david.jordan@lafontpresse.fr
Léa Cozler - Tél : 01 46 10 21 09
Courriel : lea.cozler@lafontpresse.fr
Eric Durand - Tel: 01 46 10 21 07
Courriel : virginie.gueho@lafontpresse.fr
Communication & partenariat :
Éric Roquebert - Tél : 01 46 10 21 06
Courriel : eric.roquebert@lafontpresse.fr
Sylvie Deroire
Courriel : sylvie.deroire@lafontpresse.fr
Coordination : Marie-Anaïs Zisseler - Tél : 01 46 10 21 20
Courriel : marieanais.zisseler@lafontpresse.fr

Fabrication
Impression : Leonce Deprez (62 - Ruitz)

Diffusion presse
Directeur : Patrick Ferry - Tél : 01 46 10 21 23
Courriel : patrick.ferry@lafontpresse.fr
Assistant : Mokrane Zeffane - Tél : 01 46 10 21 24
Courriel : mokrane.zeffane@lafontpresse.fr
Promotion des ventes :
Sidney Eustache *Courriel : sidney.eustache@lafontpresse.fr*
Zeyneb Gaceur *Courriel : zeyneb.gaceur@lafontpresse.fr*
Distribution : MLP

Internet & organisation
Directrice déléguée : Isabelle Jouanneau - Tel : 01 46 10 21 31
Courriel : isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

Abonnements
Dominique Bokey
Courriel : dominique.bokey@lafontpresse.fr

Pratique magazine Cuisine, est une publication éditée par le Groupe Entreprendre S.A au capital de 246 617.28 € - RCS NANTERRE 403 216 617 SIRET : 403 216 617 000 23 NAF : 5814Z SA - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt Tél : 01 46 10 21 21 Fax : 01 46 10 21 22. Toute reproduction, par quelque moyen que ce soit, même partielle, des articles ou photos publiés dans Pratique Magazine Cuisine sans l'accord écrit de la société éditrice est interdite, conformément à la loi du 11 Mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique. La rédaction n'est pas responsables documents qui lui sont adressés pour appréciation et ne les retourne pas. Tout envoi implique l'autorisation de publication.Tous les prix qui sont donnés à titre indicatif sont les derniers qui nous ont été communiqués. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération. Dépôt légal : À parution. Commission paritaire : En cours. ISSN : 1778-8668. Avertissement : L'éditeur se réserve la possibilité de republier certaines enquêtes ou reportages des titres Lafont presse

Les magazines positifs Lafont presse

Pôle Economie : Entreprendre, Création d'Entreprise magazine, Franchise & business, S'Enrichir magazine, Question pratique, Emploi & Carrière, Placements magazine, Argent & Patrimoine, Placer son argent, Idées Job, 100% Médias.
Pôle Art de vivre : Art de Vivre, France art de vivre, Spécial Reportages, Belles régions de France.
Pôle People : Célébrité magazine, 100% Exclusif, Star Fan, Intimité de stars, Télé coulisses, Succès
Pôle Immobilier : L'essentiel de l'immobilier, Maisons & Propriétés, Spécial annonces.
Pôle Micro : Micro revue, Question Micro, L'essentiel de la Micro.
Pôle Auto : L'essentiel de l'Auto, Automobile revue 4x4, L'essentiel de la Moto, Automobile revue, Spécial Auto, Automobile revue occasions.
Pôle Foot : Le Foot hebdo, Le Foot Saint-Etienne, Le Foot Paris, La Gazette des Transferts, Le Foot Nantes-Rennes, Le Foot Lyon, Le Foot Sud-Ouest, Le Foot magazine, Football Mag, Le Journal du Football, Foot revue, Le Foot Marseille magazine, Le Foot Saint-Etienne magazine, Le Rugby magazine, Le Sport, Le Sport hebdo.
Pôle Féminin : F mag, Féminin Psycho, Question Psycho, Féminin Santé, Santé revue, Féminin pratique, Pratique Santé, L'essentiel de la Psycho, Santé revue Seniors, Santé revue enfants, Santé Bien-être.
Pôle Maison-Déco : Féminin Déco, Maison revue, Maison revue Campagne, Féminin Maison, Jardin magazine, L'essentiel de la Déco, Cuisines & Salles de bain, Maison revue Décoration, Faire soi-même, Antiquités pratique, L'essentiel du jardin, Maison revue bricolage, Maison revue bains et cuisine.
Pôle vert : Ecologie pratique, Maison revue Verte, Bio & nature magazine, Ecolo mag.
Pôle Centres d'intérêts : Spécial Chats, Spécial Chiens, Pourquoi magazine, Astro revue, Pratique magazine, Vivre la Vie, Consommer futé, Moins cher, L'essentiel du camping-car.
Pôle Cuisine : Cuisine revue, Féminin Cuisine, Cuisine magazine, Cuisiner au jour le jour, Pratique magazine Cuisine, La revue pour Cuisiner, Cuisiner spécial Mer, Cuisiner spécial Desserts, Cuisine fiches.
Pôle Découverte : Science magazine, Science revue, L'essentiel de la Science, La Gazette de l'Info, Le magazine des Livres, Les Carnets de la Philosophie, Histoire revue, Le Magazine, Philosophie pratique.

Entreprendre, groupe de presse coté à la bourse d'Euronext Paris (code MLENR)
www.lafontpresse.fr

Les mille et une couleurs de la gastronomie

Si je devais définir mon influence gastronomique actuelle, ce serait les voyages !
Aujourd'hui, j'aime créer mes plats en y intégrant quelques petits souvenirs récoltés lors de mes excursions sur les cinq continents.

C'est pourquoi, après avoir passé quelques années à puiser mon inspiration autour d'une cuisine saisonnière (Menus Fleurs, Feuilles d'Automne…), il me semblait tout naturel de faire partager ces découvertes.

De là est né le menu Carnet de Voyages, déclinant les influences japonaises avec le Miso, Argentines avec les techniques de cuisson lentes axées autour de la grillade, relevé d'épices Chimichurri.

Aussi, j'affectionne particulièrement la cuisine Scandinave, que j'aime appeler la *Cuisine de la Banquise,* y intégrant le fumé, le cru et les pickels… ces trois techniques étant à l'origine des techniques de survie et de conservation.

J'aime enfin me rappeler ce pâtissier syrien qui, tout en sifflant, m'initiait aux délices que l'on trouvait dans les rues de Damas.

Il était donc naturel pour moi de retranscrire toute cette mémoire, tout d'abord à mon équipe, mais aussi à nos fidèles clients.

C'est dans cet esprit que j'ai voulu rééditer le *Park Hyatt Masters of Food & Wine*, masters gastronomiques, qui avaient été un réel succès en 2009, où la nouvelle scène culinaire s'était retrouvée à Paris afin de célébrer la fraternité internationale (Alex Atala, Mads Refslund, Brian McBride…)

Tous ces cuisiniers, déjà de grands Chefs, étaient parfois adorés dans leur pays, mais inconnus à Paris.

Chers lecteurs, je vous invite à venir les découvrir cet Automne au Pur', lors de dîners exceptionnels, qui vous donneront, j'en suis sur, une petite envie de voyage… ❑

Jean-François Rouquette
Chef Exécutif étoilé Michelin Park Hyatt Paris-Vendôme

A LA UNE

Salade de brocoli au lard croustillant, parfumé à la noisette

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 1 tête de brocoli Prince de Bretagne
- ✔ 500 g de lard en tranches
- ✔ 200 g de noisettes entières
- ✔ 1 cuillère à soupe vinaigre de framboise
- ✔ 2 cuillères à soupe d'huile de noisette
- ✔ sel, poivre

Recette : Anne Sophie LHOMME - Photo : Bernard RADVANER pour Prince de Bretagne

- Eplucher le brocoli, le détailler en bouquets et le faire cuire 20 minutes à l'eau bouillante salée.
- Faire sauter les tranches de lard dans une poêle très chaude.
- Les couper ensuite en morceaux, écraser les noisettes et mélanger le tout.
- Préparer la vinaigrette en mélangeant le vinaigre de framboise à l'huile de noisette.
- Bien mélanger le tout avant de servir froid.

Pratique Cuisine N°54 Mai Juin 2010

Les bonnes recettes de l'été

Entrées, plats, spécialités et gourmandises

ACTUALITES GOURMANDES 6
LIVRES GOURMANDS 12
SECRET DE CHEF 14
L'Aromatik : l'alchimie des goûts et des saveurs
ARTICHAUTS 17

AUBERGINES 20
AVOCATS 22
L'avocat, en vedette des beaux jours
BROCOLIS 25
Un légume à part
CHOUX 27
CAROTTES 29
CONCOMBRES 32
COURGETTES 36
ÉPINARDS 38
FLAGEOLETS 40
LENTILLES 42
MACHE 43
La mâche, dégustez-la crue ou cuite !
POIVRONS 45
POMMES DE TERRE 48
POTIRONS 52
QUINOA 56
RATATOUILLE 58
SALADES 60
TOMATES 64
TOMATES CERISES 68
LEGUMES VARIES 71
16 MAXI FICHES 81

Crédit photos voir pages intérieures

ABONNEZ-VOUS Pratique Cuisine

Et renvoyez ce bon dument rempli à *Entreprendre* 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

OUI, je souhaite m'abonner à *Pratique Magazine Cuisine* pour 6 numéros pour 25 € par an au lieu de 29,40 €

Nom : ..... Entreprise : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Date de naissance : .....

Courriel : ..... Profession : .....

Je règle par Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Lafont presse 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

ou par carte Bancaire : ☐ visa ☐ Mastercard ☐ American Express

N° : ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐

expire fin ☐☐☐☐

cryptogramme (les trois derniers chiffres au dos de votre carte) ☐☐☐

❍ je souhaite recevoir une facture acquittée

signature :

Prochain numéro en kiosque dès le 10 juillet 2010

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

La vie en Rosé

Raffinement

2 grandes réussites...

...qui vous font la vie plus belle. En tout cas quand elles sont signées De Sousa ! Car si la tendance est au rosé, certains champagnes sont d'un rose plus tentant que d'autres...

Prenez le Brut Rosé De Sousa, par exemple : il se compose presqu'exclusivement de Chardonnay, tout juste rehaussé de 8% de Coteaux Champenois rouge, vieilli en fût de chêne pendant un an. Une rareté dans les champagnes rosés qui lui donne tout son caractère et toute sa valeur : une jolie robe saumonée, un nez franc et une bouche à la fois t**endre et croquante** qui se révèle sous une mousse délicate et continue. Ses bulles tout en **finesse** accompagnent avec une **grande délicatesse** les poissons et les crustacés.

Et pour les grandes et savoureuses occasions, laissez-vous tenter par une «**Cuvée des Caudalies Rosé**» : un champagne Grand Cru, vinifié en petits fûts de 2 à 8 vins pendant 6 mois (pour le Chardonnay) et en barrique de 5 vins pendant un an pour le Pinot Noir.

De ce traitement privilégié, la Cuvée des Caudalies a tiré une **qualité extrême**, avec une rondeur en bouche, une charpente et une **élégance d'exception** réservée aux vrais connaisseurs.

D'ailleurs, cette cuvée, produite en petite quantité, est vendue uniquement sur réservation.

La rançon d'un succès très mérité !

Prix Public Brut Rosé : 26 Euros départ cave

Prix Public Cuvée des Caudalies : 56 Euros départ cave

www.champagnedesousa.com

Contact Presse : Jean GONARD - Tél. : 04 37 24 06 99

Contact Champagnes De SOUSA : Erick De SOUSA - Tél. : 03 26 57 53 29

Délicieuse alchimie

Pour la Fête des Mères, la Maison Gosset propose un duo résolument féminin : sa cuvée Grand Rosé dans son étui accompagnée d'un porte-sac, accessoire mode du moment ! Cette cuvée tout en finesse envoûtera chaque maman par ses senteurs de fruits rouges sauvages et ses fragrances plus soutenues d'épices douces. Framboise, fraise des bois et groseille se fondent harmonieusement à la cannelle et la muscade. En bouche, Grand Rosé est suave et généreux, dominée par le pulpeux du fruit rouge telle la fraise des bois (crème ou coulis) procurant une sensation douce. A servir avec du foie gras pour un accord audacieux dominé par la robustesse et le fondant, des mini brochettes de queues de langoustines rôties ou un magret de canard aux pêches. Il se mariera à merveille avec des fraises charnues, juteuses et sucrées, des fraises en sabayon ou une salade de fruits exotiques ... PVC 55 € (La Grande Epicerie de Paris, Lafayette Gourmet, Fauchon et sur www.champagne-gosset.com).

Toasts moelleux

Ces petits toasts tout ronds s'accommodent de mille et une façons pour régaler vos invités. De la tapenade au fromage frais en passant par le foie gras, tout leur va et ils transforment vos apéritifs en un moment festif. Dorés et moelleux à souhait, ils sont encore meilleurs une fois réchauffés quelques instants au grille pain ou au micro-ondes. Et pour varier les plaisirs, la marque a élaboré une recette de Toasts aux olives qui séduiront les papilles amoureuses de saveurs ensoleillées. Barquette 210 g (1,95 €).

Pratique Cuisine a testé pour vous

Coca-Cola light by Lagerfeld

Karl Lagerfeld habille en 2010 la bouteille Coca-Cola light et a imaginé un nouveau code couleur pour cette petite bouteille aluminium, décidément très à la mode. Profil noir sur fond blanc, capsule rose et dégradé gris, la bouteille révèle, telle une ombre chinoise, la silhouette iconique du grand designer. Le soir venu, elle revêt son habit de nuit et devient luminescente. Les oiseaux de nuit vont adorer ! Lumineuse, légère et totalement irrésistible, Karl Lagerfeld a imaginé cette bouteille comme un accessoire de mode pétillant pour toutes les femmes qui ont soif de style et légèreté ! Coca-Cola light by Karl Lagerfeld est disponible au prix public indicatif entre 1 € et 1,50 € (Monoprix, Carrefour, Franprix, Bert's, Lafayette Gourmet…).

Pour les amateurs de cuisine

La Fédération Française de Cuisine Amateur (FFCA) rassemble plus de 10 000 amoureux de la cuisine à travers l'hexagone ! La FFCA regroupe 450 écoles de cuisine, 500 blogs et plus de 1000 associations autour du plaisir de cuisiner. Si pour vous cuisine rime avec plaisir et loisir, vous pouvez rejoindre cette communauté organisée autour de 6 pôles d'activités qui regroupent toutes les passions de ses cuisiniers amateurs : se former, s'informer, s'équiper, jouer, sortir, s'assurer.

Vous pourrez également participer au Championnat de France de Cuisine Amateur qui traversera les villes de Lille, Strasbourg, Lyon, Avignon, Toulon, Bordeaux, Nantes... jusqu'en novembre 2010. Un jury de professionnels et d'amateurs notera les prestations culinaires des finalistes. Infos et inscription sur www.ffcuisineamateur.org

Macarons faits maison !

Avec la nouvelle préparation Alsa pour Macarons au Chocolat, confectionner vous-même des macarons au goût unique du fait-maison est dès aujourd'hui accessible à tous ! Jusqu'alors réservée aux grands pâtissiers, la recette de ces petites douceurs devient aujourd'hui un jeu d'enfant. Il suffit d'ajouter 2 blancs d'œufs et 100 ml de lait à la préparation, et en un tour de main, les macarons sont prêts a être dégustés. Il faut 15 minutes de préparation et 35 minutes de cuisson pour obtenir 12 délicieux gâteaux. (4,20 €).

Aussi précieux que l'or

Radieux, précieux, et très désirable, tout comme l'or, Magnum Gold est une édition limitée invitant à vivre une expérience rare placée sous le signe du luxe et de la volupté. Reposant sur une savante alchimie entre de savoureux ingrédients, Magnum Gold vient couronner plus de 20 ans de savoir-faire et créer la surprise. Sous une enveloppe craquante de chocolat au lait délicatement dorée, se dissimule une délicieuse glace vanille avec son marbrage sauce caramel et sa pointe de sel qui parachèvent une recette des plus subtiles. Aussi vaudra-t-il mieux se presser pour faire partie des consommateurs qui auront la chance de goûter cette édition limitée ! Pack de 4 unités (Entre 2,90 € et 3,05 €).

Pour fondre avec plaisir

Depuis 1952, Rians reproduit inlassablement le même rituel. Ses faisselles sont élaborées naturellement et tout simplement à partir de lait frais et moulées à la louche, comme autrefois. Pour sa Faisselle 0%, la marque a écrémé son lait sans toucher à l'essentiel. On retrouve ainsi le goût authentique du véritable fromage blanc de campagne et la texture incomparable de la faisselle ferme, fraîche et légère en bouche ! En plus, ce véritable coach minceur ne contient que 36 kcal pour 100 grammes. 4 pots x 100 g (2,05 €).

(L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération).

Recettes de l'été

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

Ambiance de la brousse !

Vous allez craquer pour les nouvelles saveurs doucement épicées des découpes de poulet Africa de Maître Coq. Coriandre, gingembre, curcuma, poivre de Cayenne, cumin, pointe de piment... les adeptes de barbecues originaux vont se régaler avec ce safari savoureux, riche en sensations épicées. Et pour varier les formes et les plaisirs, les découpes marinées à griller Africa existent en 2 versions: les ailerons à grignoter du bout des doigts à l'heure de l'apéro et les cuisses (pilons + hauts de cuisses) pour des repas aux notes exotiques. Cuisses : 6,95 €/kg et ailerons : 6,25 €/ kg.).

Heureux mariage

Arok est une marque phare de la conserverie Cobreco. Cette entreprise bretonne, profondément ancrée sur le territoire de Douarnenez (Finistère), est l'une des dernières à produire du thon en boîte en France. La marque propose pour ce printemps un thon à la fleur de sel de Guérande. Le subtil mélange qui en découle ravive les papilles et excite les appétits des amateurs comme des néophytes. Le thon retenu pour l'élaboration de ce produit est un thon blanc «*Germon* » réputé pour son goût et le moelleux de sa chair. Le produit est préparé à la main et mis en boîte en tranches entières, et s'appuie sur la transmission d'un savoir-faire historique. Poids net égoutté : 112 g (3,30 €).

Fraîcheur et onctuosité

Coraya bouscule les codes de l'apéritif estival avec le lancement de la nouvelle gamme Tartinable Coraya & St Möret composée de deux variétés à base de thon ou de saumon et de fromage frais. En encas ou en toasts, cette union pleine de douceur devrait ravir les gourmets en quête de nouveauté ! Pot de 140 g (2,45 €).

Glace maison

L'été se place sous le signe de la gourmandise et du fait maison. En effet, Alsa propose la première préparation pour réaliser le dessert préféré des Français... la glace ! Avec « *Ma Glace Maison* » aux fruits, chacun peut confectionner soi-même des glaces savoureuses au bon goût de fruits et sans sorbetière ! Pour mettre en œuvre ses talents de glacier, rien de plus simple ! Il suffit de mixer un sachet de «Ma Glace Maison» avec 500 grammes de fruits frais puis de placer cette préparation au congélateur pendant 6 heures. C'est prêt ! Tous les parfums s'offrent à vous : framboises, abricots, fraises, cranberries, bananes... une multitude de fruits peut être utilisée. Les créatifs pourront explorer de nouveaux territoires gourmands en testant toutes les combinaisons de fruits possibles selon leurs goûts. Sachet de 250 g pour réaliser 900 ml de glace soit l'équivalent d'un bac classique (2,49 €).

Edition limitée

FLes bières de Printemps s'inscrivent dans une véritable tradition brassicole. Il faut savoir que cette bière était à l'origine « *la première bière de l'année* », symbole d'une nature sur le point d'éclore. Pour la première fois, la Pelforth de Printemps sera disponible en édition limitée en pack de 6 x 25 cl. Avec ses arômes de malts grillés, de miel et de notes florales intenses d'acacia, cette bière est un brassin unique chargé de saveurs qui devrait ravir les amateurs de bière puissante et riche en goût. (3,96 €).

Pratique Cuisine a testé pour vous

Pâté Doré

Raynal et Roquelaure fabrique son Pâté Doré depuis plus de 100 ans, dans le respect de la recette originelle. Fabriqué dans l'Aveyron de façon traditionnelle, avec des produits du terroir, il doit son goût unique et sa belle croûte dorée à sa cuisson : il est rôti au four. Si le Pâté Doré est une recette authentique, il a su évoluer avec son temps et s'adapte parfaitement aux tendances du moment. Pour des apéritifs chaleureux, des pique-niques estivaux réussis, de longs brunchs entre amis, il s'invite volontiers à la table de l'été. En toasts, en sandwich ou dans bien d'autres recettes créatives, il conjugue avec modernité la simplicité et la gourmandise au quotidien. En boîte métal de 200 g (1,78 €).

Madeleines bio !

Ker Cadélac propose de savoureuses petites madeleines, au bon goût de beurre, fondantes à souhait, réalisées avec des ingrédients d'origine agricole 100 % biologiques, minutieusement sélectionnés, certifiés AB, sans conservateur, sans colorant ni arôme artificiels. Côté pratique, chaque madeleine, enveloppée en sachet individuel, garde sa fraîcheur durant plusieurs semaines. Au bureau, en ballade champêtre, au fond du sac pour les petits creux ou à l'heure du thé : les madeleines bio Ker Cadélac se transportent partout. Proposées au rayon pâtisseries à 2,90 € le sachet de 250 g, vous n'aurez vraiment plus aucune raison de vous refuser vos petites madeleines de Proust !

(L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération).

CARROSSERIE FRANÇAISE,
du style au design
Auteur : S. Bellu
384 pages • 24 x 29 cm
500 photos couleurs et 200 N&B
Réf. : 21492
Prix : ~~92~~ €TTC -5% : 87,40 €TTC
Grand prix 2008 du plus beau livre Festival Automobile International

TÉLÉPHONES,
130 ans d'innovations
Auteurs : C. Weill, T. Deplanche
128 pages • 25,4 x 25,4 cm
200 photos couleurs et 50 N&B
Réf. : 21776
Prix : ~~34~~ €TTC -5% : 32,30 €TTC

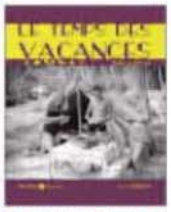
Les Mêmes de POULBOT
et la Pub
Auteurs : C. Weill, J.-C. Gouvernon
160 pages • 24 x 29 cm
687 photos couleurs
Réf. : 21076
Prix : ~~48~~ €TTC -5% : 45,60 €TTC

Chocolat MÉNIER
évitez les contrefaçons
Auteurs : B. Logre, G. Messence
200 pages • 24 x 29 cm
350 photos couleurs
Réf. : 20494
Prix : ~~96~~ €TTC -5% : 45,60 €TTC
2e édition

GONDOLES
symboles de Venise
Auteur : C. Parvulesco
160 pages • 27 x 27 cm
300 photos couleurs
Réf. : 21075
Prix : ~~47~~ €TTC -5% : 44,65 €TTC

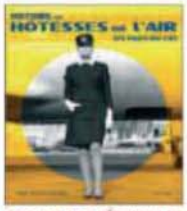
CAFÉS LITTÉRAIRES,
de France et d'Europe
Auteur : C. Parvulesco
176 pages • 24 x 29 cm
250 photos couleurs et 100 N&B
Réf. : 21486
Prix : ~~46~~ €TTC -5% : 43,70 €TTC

Les Arts ménagers
Auteur : J. Demory
96 pages • 19 x 25 cm
150 photos couleurs et 50 N&B
Réf. : 21502
Prix : ~~19,95~~ €TTC -5% : 18,95 €TTC

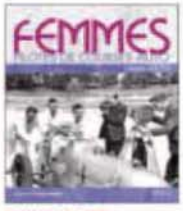


Le temps des Vacances
Auteur : J. Demory
96 pages • 19 x 25 cm
200 photos N&B
Réf. : 21502
Prix : ~~19,95~~ €TTC -5% : 18,95 €TTC

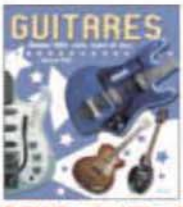
La Radio
Auteur : J.-C. Demory
96 pages • 19 x 25 cm
150 photos couleurs et 50 N&B
Réf. : 21501
Prix : ~~19,95~~ €TTC -5% : 18,95 €TTC



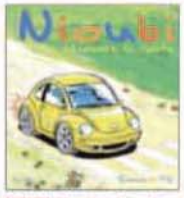
HISTOIRE DES HÔTESSES DE L'AIR,
Les filles du ciel
Auteur : A. Pluckers
176 pages • 24 x 29 cm
500 photos couleurs et 100 N&B
Réf. : 21487
Prix : ~~42~~ €TTC -5% : 39,90 €TTC



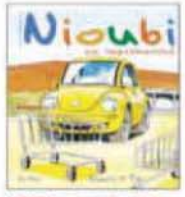
FEMMES PILOTES
de courses auto, 1888-1970
Auteur : J.-F. Bouzanquet
176 pages • 24 x 29 cm
450 photos N&B
Réf. : 21784
Prix : ~~44,95~~ €TTC -5% : 42,71 €TTC



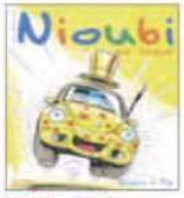
GUITARES années 1960, rock twist & jazz
Auteur : B. Iffra
240 pages • 24 x 29 cm
584 photos couleurs
Réf. : 21785
Prix : ~~42~~ €TTC -5% : 39,90 €TTC
2e édition



NIOUBI découvre la route
(3 à 5 ans)
Auteurs : Clovis & Tib'
24 pages • 15 x 17,5 cm
20 illustrations couleurs
Réf. : 21465
Prix : ~~3,95~~ €TTC -5% : 3,75 €TTC



NIOUBI au supermarché
(3 à 5 ans)
Auteurs : Clovis & Tib'
24 pages • 15 x 17,5 cm
20 illustrations couleurs
Réf. : 21467
Prix : ~~3,95~~ €TTC -5% : 3,75 €TTC



NIOUBI au cirque
(3 à 5 ans)
Auteurs : Clovis & Tib'
24 pages • 15 x 17,5 cm
20 illustrations couleurs
Réf. : 21466
Prix : ~~3,95~~ €TTC -5% : 3,75 €TTC

www.lafontpresse.fr **BON DE COMMANDE** Délai moyen de livraison en France métropolitaine : 8 à 12 jours

Nom .....Prénom.....

Adresse .....

.....

Code postal ⌊⌊⌊⌊⌊ Ville .....Pays.....

Tél. : ⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊ Fax ⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊ E-mail.....

Passez votre commande
en renvoyant votre bon de commande
• Par courrier
(règlement par chèque à l'ordre de Entreprendre) :
Entreprendre
53, rue du Chemin Vert
92100 BOULOGNE-BILLANCOURT
• Par fax (paiement par carte bancaire) :
01 46 10 21 22

Désignation	Réf.	Prix unitaire TTC	Quantité	Montant € TTC

Je joins mon règlement par

❑ Carte bancaire n° ma carte expire fin ⌊⌊ ⌊⌊

⌊⌊⌊⌊⌊ ⌊⌊⌊⌊⌊ ⌊⌊⌊⌊⌊ ⌊⌊⌊⌊⌊

Je note les 3 derniers chiffres du n° au verso de ma carte bancaire ⌊⌊⌊

Date et Signature
(obligatoire pour le paiement par carte)

❑ Chèque bancaire ou postal
(à l'ordre de Lafont Presse)

Zone de livraison	Prix TTC	Prix TTC par article supplémentaire
France métropolitaine	6 €	1 €
Dom-tom	25 €	2 €
* Europe proche	15 €	2 €

TOTAL

\+

Frais de port
voir tableau

=

* Europe : Açores, Allemagne, Andorre, Autriche, Belgique, Danemark, Écosse, Espagne, Gibraltar, Grèce, Grande-Bretagne, Groenland, Irlande, Italie, Liechtenstein, Luxembourg, Madère, Monaco, Pays-Bas, Pays de Galles, Portugal, Saint-Martin, Suisse, Vatican

Barres de céréales maison

Très facile d'utilisation, cette céréalière permet de réaliser en un tour de main six barres de céréales en moins de 20 minutes. Chocolatée ou fruitée, sucrée, gourmande ou light : son livre de recettes propose des idées de préparations originales. Grâce à cette innovation très pratique, vous pourrez préparer à l'avance le petit déjeuner ou le goûter des enfants. En effet, grâce aux six snack box incluses, vous pourrez conserver facilement vos préparations céréalières. 40 € (Brandt).

Rencontre Oranginale !

Fort du succès d'Orangina Indien et Cowboy lancés en 2009, la célèbre marque à la petite bouteille ronde récidive en 2010 avec le lancement de deux nouvelles boissons. Orangina L'Aristo c'est toute la gourmandise d'un Orangina avec une touche subtile de cassis et Orangina Rastaman affiche une touche très exotique. Bouteille 1,5 litre (1,69 €).

Pratique Cuisine a testé pour vous

Fondant irrésistible

Cette pâte à tarte baptisée « Ma Brisée » est le résultat d'un pétrissage extrêmement lent et d'un temps de pause plus long, indispensables pour restituer un fondant enivrant. Composée uniquement de pur beurre, elle se révèle généreuse qu'elle soit cuisinée sucrée ou salée. Sa texture se tient parfaitement lors du découpage, les parts restent ainsi belles dans les assiettes. Conditionnement : en étui avec sa feuille de cuisson, 280 g, 1,55 € (Croustipate).

Dessert inimitable

Viennetta se pare de céréales soufflées croustillantes pour sa nouvelle création printemps-été 2010 : Double crisp. Dès la première mise en bouche, la délicieuse combinaison de riz soufflé croquant d'une glace parfum chocolat et d'une vague de glace parfum vanille crée la surprise en faisant palpiter tous les sens de plaisir... Conditionnement : 650 ml (entre 2,79 € et 2,99 €).

Poisson malin

Grâce à ce petit poisson couleur inox, vous serez définitivement débarrassé des odeurs tenaces (ail, oignon, poisson…) sur vos mains. En effet, il suffit de prendre ce savon et de le passer sous l'eau tout en le frottant sur les mains pour voir disparaître comme par magie les mauvaises odeurs. Il est également très efficace dans le frigo et le lave-vaisselle. 7,50 € (www.aurismagnetic.com).

Goût unique

Composée de tomates, de petits morceaux d'oignons et de poivrons rouges, relevée d'ail, d'épices et de plantes aromatiques, la Hot Chili Sauce Heinz doit sa spécificité au piment mexicain «*jalapeno*». Finement dosé dans cette recette, ce piment lui confère un caractère marqué et permet des associations savoureuses avec des brochettes de légumes ou des viandes grillées. Flacon 220 ml/250 g : 1,75 € (Heinz).

Fructose cristallisé

Doté d'un pouvoir sucrant 60 % plus élevé que le sucre de table classique, le Fructose cristallisé Vivis procure la même saveur sucrée avec deux moins de quantité. Il s'utilise aussi bien à froid pour sucrer les boissons (thé, café, infusions…), les salades de fruits, les yaourts… qu'à chaud pour les recettes de pâtisserie pour cuisiner sans et léger. Il caramélise à 100°C. Présenté sous forme de petits cristaux, il est agréable en bouche avec une vraie sensation de sucre. Boîte de 500 g (3,35 €).

La santé au féminin

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Lafont presse

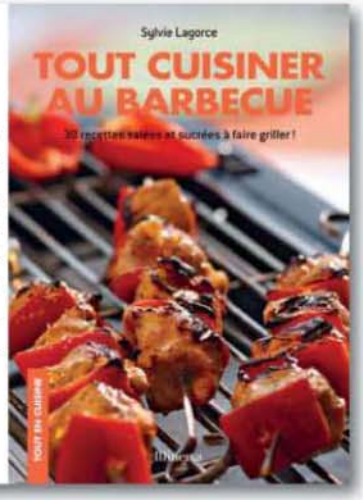
80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

44 RECETTES DE RISOTTO

Cet ouvrage, proposé par Cécile Le Hingrat, vous fera découvrir 44 recettes de risotto, plus ou moins classiques pour certaines, beaucoup plus originales pour d'autres, comme le risotto orange aux lentilles corail, le risotto plus complet servi en plat principal (à base de viande, de poisson, de fruits de mer), le risotto noir aux seiches.... Vous pourrez aussi essayer le risotto à la mangue et à la noix de coco, un risotto sucré servi comme dessert ou goûter... Ou encore tester des risottos sans riz, en remplaçant ce dernier par du boulgour, du quinoa, de l'orge perlé ou même des flocons d'avoine, en pensant à adapter le temps de cuisson à la céréale choisie ! 96 pages, 12,50 € (*Romain Pages Éditions*).

TOUT CUISINER AU BARBECUE

Brochettes de poulet au lait de coco, bar farci aux olives et au thym, petits artichauts violets au chèvre frais, pêches grillées au miel... en 30 recettes Sylvie Lagorce transforme de simples grillades en des mets savoureux. Son secret? Les marinades aromatiques... Sortez le barbecue ! 72 pages, 9,90 € (*Minerva*).

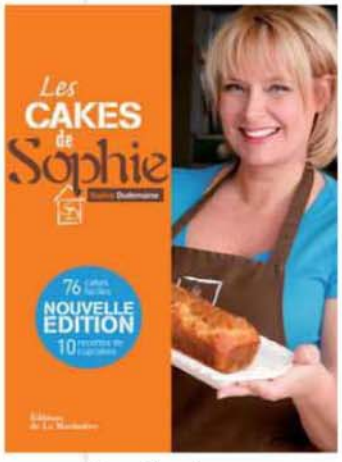


CROQUES ET GAUFRES

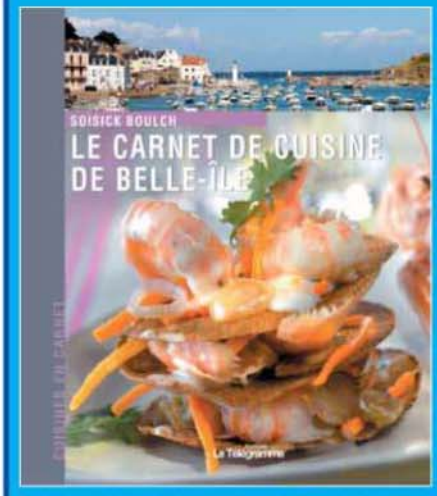
Hugo Lou dans son livre, nous propose de réaliser facilement des croque-monsieur et des gaufres salées ou sucrées. Les croques sont étudiés en fonction des régions françaises et de certains pays : La Franche-Comté (à base de saucisse de Montbéliard et de Comté), le Grec (à base de feta, d'olive et de poivron) ou encore le Napolitain à la mozzarella, tomates et basilic... sans oublier la recette traditionnelle du croque-monsieur «*Parisien*». Les gourmands se régaleront avec des croques sucrés à la banane, aux pommes caramélisés, aux fruits rouges, au chocolat, au sirop d'érable, etc. ou encore les gaufres légères et croustillantes. Cet ouvrage nous explique également comment réaliser du pain de mie fait maison, à la machine à pain ou au four. 96 pages, 12,50 € (*Romain Pages Éditions*).

LES CAKES DE SOPHIE

Petite-fille et fille de restaurateurs, pour Sophie Dudemaine, la cuisine, c'est une affaire de famille. Après avoir travaillé avec des grands chefs, elle se lance dans les dîners à domicile, puis dans la vente sur les marchés de ses cakes fait maison. La suite, on la connaît. Son livre « *Les Cakes de Sophie* » est vendu à plus de 1 million d'exemplaires. Dix ans que ce best-seller connaît un succès sans faille. Pour célébrer cet événement, l'ouvrage fait peau neuve ! Nouvelle mise en page, nouvelles photos... dans cette édition entièrement revue et corrigée, Sophie nous propose 90 recettes, dont des inédits comme les prettycakes de Sophie, des nouvelles astuces et Cupcakes, un petit livret de recettes de muffins délicieusement acidulées. 224 pages, 25 € (*Editions de La Martiniere*).



LE GOÛT DE BELLE-ÎLE



C'est à une promenade gourmande à Belle-Île la bien nommée que ce carnet de cuisine nous convie. Toutes les recettes présentées ici sont réalisées avec des produits locaux : savoureux légumes des maraîchers, poissons et crustacés frais, viandes, fromages de chèvre et beurre salé artisanal. Du côté des douceurs : miel, desserts aux fruits du verger et même glace à la lavande. L'auteur, Soisick Boulch vit à Belle-Ile et a hérité de l'art et la manière de cuisiner de façon simple et authentique avec les produits de son île. Elle nous entraîne au long des chemins pour cueillir cresson, orties, pleuric, fenouil, autant d'herbes sauvages qui entrent dans la préparation de plats originaux aux saveurs subtiles. 96 pages, 15 € (*Editions Le Telegramme*).

TOUT SORBETIÈRE

Crème glacée au pain d'épices, sorbet au pamplemousse, à l'ananas et gingembre, mais aussi crème glacée àla tomate verte et vinaigre balsamique blanc... Classiques ou insolites, les recettes fondantes d'Olivier Straehlidoit feront plaisir à tous et en surprendront plus d'un ! 72 pages, 9,90 € (*Minerva*).

Le premier magazine maison-déco 100% développement durable

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

L'alchimie des goûts et des saveurs

© Aromatik

Véritable passionné du terroir et des bonnes choses, Jean-Charles Mounié fonde l'Aromatik en 2005. Après un parcours classique ancré dans la haute restauration suivi d'une expérience de 23 ans aux côtés des plus grands (dont Jean-Christophe Novelli, ancien 2 macarons Michelin en Angleterre), il a aujourd'hui raccroché son tablier pour passer de l'autre côté du piano.

© Aromatik

Il est le chef penseur du restaurant tout en restant fidèle à ses principes de cuisinier : du bon, du bio et du naturel dans les assiettes ! La carte privilégie les produits de saison pour une fraîcheur exemplaire, aucun produit surgelé n'est autorisé à franchir les portes des cuisines ! Côté fourneaux, Bertrand Martin et Ulla Bosse mitonnent leurs plats avec de la viande d'origine française... et à l'occasion, du Black Angus d'Argentine ! Et pour un goût authentique, toutes les sauces sont entièrement faites maison. L'Aromatik prolonge le plaisir des sens en parsemant quelques gouttes d'huiles essentielles dans les plats. Les amateurs pourront en déguster dans la fameuse blanquette de lotte à l'essence de cardamome et en retrouver dans le macaron citron à l'huile essentielle de verveine. Pour ne pas en perdre une goutte et saucer les plats à loisir, l'établissement se fait livrer chaque matin du pain bio cuit au feu de bois, de "*l'Autre Boulange*", l'une des meilleures boulangeries de Paris. ***L'Aromatik, 7, rue Jean-Baptiste Pigalle, 75009 Paris. Réservation : 01 48 74 62 27.***

Laure Pierre

Duo de langoustines & dorades aux saveurs d'Asie

- Lever les filets de dorade. Les désâreter et retirer la peau.Tailler les filets en tartare et réserver la préparation.

Préparation : 40 minutes
Cuisson : 1 minute

Pour 2 personnes

- ✔ 2 dorades grises sauvages
- ✔ 8 langoustines
- ✔ 1 botte de coriandre
- ✔ 1 bâton de citronnelle
- ✔ 1 rhizome de gingembre
- ✔ 10dl d'huile d'olives
- ✔ 4 gouttes d'huile essentielle de basilic tropical
- ✔ 1 c à s d'huile de sésame
- ✔ sel et poivre

- Décortiquer les langoustines. Retirer le boyau noir. Les couper finement et réserver la préparation.
- PREPARER LA MARINADE : éplucher le gingembre et le hacher finement. Retirer la première couche du bâton de citronnelle et le hacher finement. Emincer les feuilles de coriandre.
- Faire chauffer légèrement l'huile d'olive et ajouter le gingembre, la citronnelle et la coriandre. Retirer du feu et laisser infuser 10min.
- Mixer ensuite la préparation et la filtrer avec une passoire fine. Ajouter l'huile essentielle. Diviser la préparation ainsi obtenue en deux.
- Dans deux récipients différents, assaisonner la chair de dorade et de langoustine avec la marinade. Saler et poivrer.
- Dans une assiette, dresser les deux tartares. Ajouter quelques gouttes d'huile de sésame. Décorer de quelques feuilles de coriandre. Assaisonner au poivre du moulin et à la fleur de sel.

© Aromatik

Mignon de porc rôti à l'ananas et crème de curcuma

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 800g de filet mignon de porc (200g / personne)
- ✔ 20g de 5 épices chinois
- ✔ 10 dl d'huile d'olives
- ✔ 1 ananas
- ✔ 20g de curcuma en poudre
- ✔ 250g de lait de coco
- ✔ 4 tiges d'oignons-cebette
- ✔ 1 bâton de citronnelle
- ✔ 12 mini-poireaux
- ✔ 12 mini-carottes
- ✔ 1 oignon rouge
- ✔ 1 botte de coriandre
- ✔ 1 fenouil
- ✔ sel et poivre

- Faire mariner les filets mignon dans les 5 épices chinois avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olives.
- Emincer les tiges de cebettes. Les faire revenir dans une casserole avec une cuillère à soupe d'huile d'olives. Ajouter le curcuma et laisser cuire 2 ou 3 min en remuant. Ajouter le lait de coco. Couper le bâton de citronnelle en 2 et l'ajouter à la sauce. Laisser cuire 10min. Rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les carottes et les poireaux 2 à 3 min. Garder au chaud. Emincer le fenouil. Faire cuire le fenouil émincé dans une poêle avec de l'huile d'olives. Assaisonner.
- Cuire les filets mignon avec de l'huile d'olives. Les laisser roser.
- Eplucher l'ananas et le tailler en tranches de 2 à 3 mm d'épaisseur. Lorsque les filets sont cuits, les retirer de la poêle et passer rapidement les tranches d'ananas dans le jus de cuisson des filets mignon.

© Aromatik

- Dans une assiette, dresser 2 à 3 tranches d'ananas par personne. Ajouter le fenouil et les mini-légumes chauds. Trancher les filets mignon. Répartir la viande sur l'assiette. Verser un peu de crème de curcuma. Emincer la coriandre et le parmser sur les assiettes.

Trilogie autour du chocolat

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 6 minutes

Pour 6 personnes

Mousse au chocolat blanc :
- ✔ 1Mousse au chocolat blanc
- ✔ 150g de chocolat blanc
- ✔ 1 œuf
- ✔ 4 gouttes d'essence de bergamote
- ✔ 200mg de crème fouettée

Tuiles aux pistaches
- ✔ 50g de beurre ramolli
- ✔ 50g de sucre
- ✔ 50g de farine
- ✔ 50 g de glucose (ou miel liquide)
- ✔ 30g de pistaches hachées

Moelleux au chocolat
- ✔ 225g de chocolat noir
- ✔ 200g de beurre
- ✔ 7 œufs
- ✔ 150g de sucre
- ✔ 3 fèves tonka râpées
- ✔ 100g de farine

Ganache au chocolat noir et fruits de la passion
- ✔ 200mg de crème liquide
- ✔ 225mg de chocolat noir
- ✔ 3 jaunes d'œuf
- ✔ 50g de sucre

- Mousse au chocolat blanc : Faire fondre le chocolat blanc. Ajouter un œuf battu et les gouttes d'essence de bergamotte. Ajouter la crème fouettée. Conserver dans une poche à douille.
- Tuiles aux pistaches : Mélanger les ingrédients dans l'ordre. Dans un papier film, rouler l'appareil en boudin et mettre à durcir au congélateur. Une fois durci, couper l'appareil en fines tranches. Sur une plaque de cuisson garnie de papier sulfurisé, faire chevaucher 6 tranches pour former un petit rectangle. Faire cuire 5 min à 160°C. A la sortie du four, rouler les tuiles en cône.
- Moelleux au chocolat : Faire fondre le chocolat avec le beurre. Faire blanchir les œufs et le sucre. Ajouter le mélange chocolat/beurre. Mélanger. Ajouter la farine et la poudre des fèves Tonka. Mélanger à nouveau. Faire cuire dans des cercles en inox (revêtus de beurre et de farine pour faciliter le démoulage). Faire cuire à 180°C pendant 6 min environ.
- Ganache au chocolat noir et fruits de la passion : Faire bouillir la crème. La verser sur le chocolat en morceaux. Bien lisser la préparation. Faire blanchir le sucre et les jaunes d'œuf. Mélanger les deux appareils et laisser refroidir.
- Sur une assiette, faire une quenelle de ganache (ou déposer la ganache dans une verrine). Ajouter un peu de fruits de la passion. Déposer à côté un moelleux tiède. Dans un cône pistache, remplir de mousse au chocolat blanc. Ajouter un peu de sucre glace sur l'assiette.

© Aromatik

Enrichissez-vous !

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

Artichauts de Bretagne à la Barigoule

- Tourner à cru les artichauts. Conserver les dans un bol d'eau légèrement citronnée. Peler et émincer finement en rondelles de moins d'½ centimètre les oignons et les carottes.
- Rincer le thym et le laurier. Peler et hacher l'ail.
- Prélever un morceau d'écorce du haut en bas de l'orange à l'aide d'un couteau économe et la faire bouillir 30s dans une petite casserole d'eau. Presser le jus d'orange.
- Peler les échalotes. Les hacher finement.
- Nettoyer les champignons. Les rincer, les essuyer, les émincer en fines rondelles de 2 ou 3 mm.
- Dans une cocotte, faire fondre à feu doux 1 cuillère à café d'huile, puis 1 cuillère à café de beurre.
- Quand le beurre mousse, faire revenir les échalotes 3 minutes en remuant avec une spatule.
- Ajouter les champignons et laisser cuire 3 minutes en remuant. Laver le thym, l'effeuiller du bout des doigts au dessus des champignons. Saler de 2 pincées de sel, poivrer d'1 pincée et mélanger.
- Préchauffer le four à 160°. Tapisser le fond d'une cocotte avec le jambon de pays. Ajouter le thym, le laurier et l'écorce d'orange blanchie. Poser les artichauts.
- Saler et poivrer. Avec une cuillère répartir le mélange champignons échalotes dans les coeurs d'artichauts.
- Recouvrir tout juste les artichauts avec l'huile d'olive, le vin blanc et le jus d'orange. Compléter avec de l'eau.
- A cuire au four 2 h.

Préparation : 50 minutes
Cuisson : 2 heures

Pour 4 personnes

- ✔ 20 artichauts « Petit Violet » de Bretagne
- ✔ 80g d'échalotes
- ✔ 250g de champignons de Paris
- ✔ 60g de beurre
- ✔ 2 branches de thym frais
- ✔ 150g de petits oignons
- ✔ 100g de carottes nouvelles
- ✔ 4 gousses d'ail
- ✔ 1 orange non traitée
- ✔ 2 fines tranches de jambon de pays
- ✔ 2 feuilles de laurier
- ✔ 10 cl d'huile d'olive
- ✔ ½ bouteille de vin blanc sec
- ✔ sel, poivre

Recette Yann Plassard – photo I. Guegan pour Prince de Bretagne

© Saclà

Paëlla aux cœurs d'artichauts

Pour 4 personnes

- ✔ 7 ou 8 cœurs d'artichauts Saclà
- ✔ 300g de riz long
- ✔ 200g d'anneaux de calamar
- ✔ 200g de moules d'eau de mer
- ✔ 12 tomates cerises
- ✔ 15g de safran
- ✔ Persil
- ✔ Huile d'olive vierge extra
- ✔ Sel et poivre noir

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 30 minutes

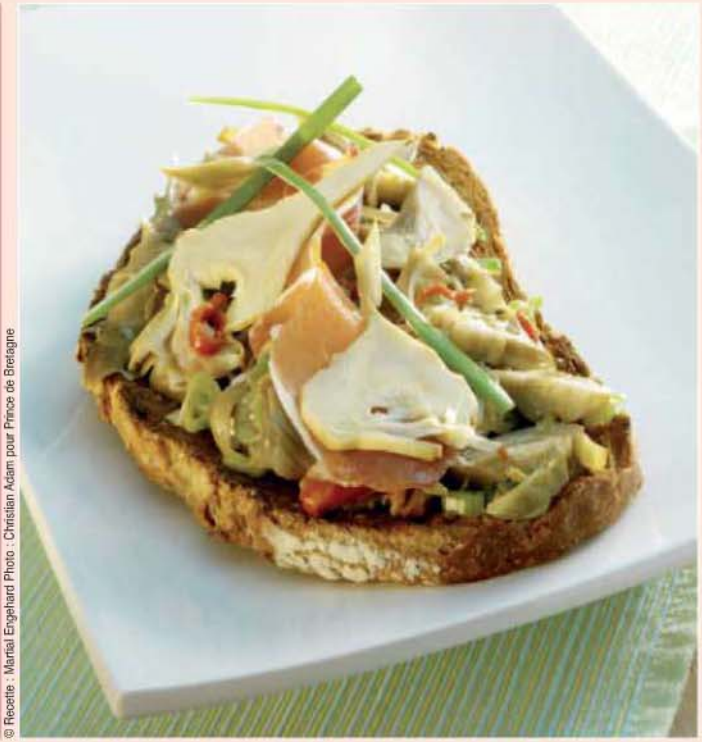
- Diluer le safran dans de l'eau salée portée à ébullition et ajouter le riz à cuire.
- Pendant ce temps, cuire les anneaux de calmars.
- Dans un bol, ajouter le riz, les anneaux de calmars, les moules, les cœurs d'artichauts et les tomates cerises coupées en deux.
- Assaisonner selon le goût et garnir de persil fraîchement ciselé.
- Servir chaud ou froid selon la saison.

Tartine croquante d'artichauts petits violets

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

- ✔ 8 artichauts petits Violets Prince de Bretagne (poivrade)
- ✔ 4 tranches fines de jambon cru
- ✔ 8 oignons nouveaux
- ✔ 4 belles tranches de pain de campagne
- ✔ 4 petits poivrons Piquillos en conserve
- ✔ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✔ thym, sel, poivre



© Recette : Martial Engelhard Photo : Christian Adam pour Prince de Bretagne

- Epluchez les oignons nouveaux, coupez-les en deux et réservez 4 tiges.
- Faites-les revenir dans une poêle avec le thym et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les artichauts Petits Violets coupés et 4 poivrons Piquillos coupés en lanières, salez, poivrez et cuisez à couvert pendant 10 minutes.
- Laissez refroidir, ajoutez 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès, 2 c. à soupe d'huile d'olive et les tiges d'oignon coupées en rondelles.
- Toastez les tranches de pain de campagne et disposez dessus la préparation accompagnée de quelques lamelles de jambon cru.

Risotto d'artichauts aux lentins

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

- ✔ 4 artichauts Camus ou Castel Prince de Bretagne
- ✔ 200g de champignons « *Lentins de St Pol* » (shiitaké)
- ✔ 200g de riz rond
- ✔ 20cl de vin blanc
- ✔ 65 cl d'eau pou 20g de fond blanc de volaille
- ✔ 2 oignons blancs
- ✔ 60g de parmesan râpé
- ✔ 70g de mascarpone
- ✔ 3 c à s d'huile d'olive
- ✔ sel et poivre

- Délayez le fond blanc de volaille dans l'eau froide, portez à ébullition et maintenir au chaud.
- Coupez les champignons en dés, faites-les suer dans un peu d'eau et d'huile d'olive.

© Recette : Martial Engelhard Photo : Christian Adam pour Prince de Bretagne

- Ajoutez les oignons ciselés et les fonds d'artichauts coupés en dés, laissez cuire quelques minutes.
- Versez le riz et remuez. Lorsque les grains sont translucides, ajoutez le vin blanc et laissez cuire en remuant jusqu'à absorption.
- Versez une louche de bouillon de volaille dans la préparation.
- Après absorption, répétez l'opération jusqu'à épuisement du liquide en remuant à chaque ajout (compter 20 mn).
- Ajoutez la mascarpone et le parmesan râpé, mélangez pour faire fondre, salez, poivrez et servez aussitôt, accompagné d'une salade.

Gratin de porc aux aubergines

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes
- ✔ 600 g d'échine de porc hachée
- ✔ 1.5 kg d'aubergines
- ✔ 6 gousses d'ail rose de Lautrec épluchées et hachées
- ✔ 600 g de tomates pelées, épépinées et concassées
- ✔ 5 échalotes hachées
- ✔ 1 oignon haché
- ✔ 1 bouquet garni
- ✔ 20 g de beurre
- ✔ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ✔ 50 g de gruyère râpé
- ✔ sel, poivre.

© Ail rose de Lautrec

- Chauffer l'huile dans une cocotte et faire légèrement revenir ail rose, échalote et oignon. Ajouter les tomates et le bouquet garni. Saler, poivrer. Cuire à feu moyen 30 min.
- Eplucher les aubergines, les couper en rondelles d'1/2 cm.
- Les faire frire dans une poêle et les égoutter sur du papier absorbant.
- Mettre les rondelles d'aubergine dans la sauce tomate et réserver.
- Dans une poêle faire roussir la viande et réserver.
- Beurrer un plat à gratin et déposer au fond une couche d'aubergines à la tomate puis une couche de viande et ainsi de suite jusqu'à finir par une couche d'aubergines, parsemer de gruyère.
- Cuire au four à 220° pendant 30-35 min.

Cannelloni d'aubergine, tomate confite et Comté

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 4 tomates de 60 g
- ✔ 3 aubergines
- ✔ 3 cl d'huile d'olive
- ✔ 75 g de Comté
- ✔ 2 gousses d'ail
- ✔ 2 branches de thym
- ✔ Basilic / Sel / Poivre

- Monder les tomates, les détailler en 4 pétales chacune.
- Sur une plaque recouverte de papier aluminium, disposer les pétales, les assaisonner de sel, sucre et poivre, les napper d'huile d'olive et ajouter 2 gousses d'ail éclatées et 2 branches de thym. Les laisser confire dans un four à air pulsé à 100°C durant une bonne heure.

© CIGC

- Tailler dans la machine à jambon et dans la longueur une aubergine en tranche. Cuire entre 2 plaques avec huile d'olive, sel, poivre et thym à 180°C durant 7 à 8 minutes.
- A part, cuire au four à 180°C pendant 30 minutes les aubergines dans l'aluminium. Retirer la pulpe et la dessécher sur le feu.
- Ajouter un filet d'huile d'olive puis le comté râpé et bien l'incorporer, assaisonner. Terminer avec le basilic ciselé et les tomates confites.
- Sur une feuille de papier film, disposer les lamelles d'aubergines, placer la marmelade tiède en boudin puis rouler les tranches dans le film. Bien les serrer. Réserver au frais.
- A la demande, trancher les cannellonis et les disposés sur une plaque huilée au four à 180°C. Servir avec des copeaux de vieux Comté.

Aubergines cuites au four, farcies de légumes grillés et gratinées de Comté

- PREPARATION DES AUBERGINES : Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur
- Cuire au four avec de l'huile d'olive et du gros sel.
- Couper les courgettes et les poivrons en brunoise.
- Cuire brièvement à feu fort avec les oignons finement coupés, l'ail, le basilic, l'origan, du poivre et sel.
- Retirer l'intérieur des aubergines et mélanger une partie avec la brunoise de légumes
- Dresser la préparation dans l'aubergine, garnir avec quelques tomates cerises
- Recouvrir l'ensemble de bâtonnets de Comté, passer sous le gril et laisser gratiner
- Servir avec un coulis de tomates parfumé au basilic et origan
- PREPARATION DU COULIS DE TOMATES : Faire cuire dans de l'huile d'olive une échalote finement coupée, 3 tomates en brunoise, 1 cuillère de concentré de tomates, 1 trait de vin blanc, du poivre et du sel.
- Mixer l'ensemble et terminer avec du basilic et de l'origan.

Préparation : 35 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

- ✔ 75 g de Comté
- ✔ 2 aubergines
- ✔ 1 poivron rouge, 1 vert, 1 jaune (dépiautés)
- ✔ courgette verte
- ✔ 6 tomates cerises
- ✔ 1 oignon
- ✔ 2 gousses d'ail
- ✔ Basilic, origan, persil plat

© CIGC

L'avocat, en vedette des beaux jours

D'avril à septembre, l'avocat d'Afrique du Sud met de la couleur dans les assiettes et de l'antioxydant dans les cellules. Familier de tous, ce petit fruit vert et ridé, délicieusement délicat, est pourtant assez méconnu en France. On lui prête peu de vertus nutritionnelles, c'est tout l'inverse. On le consomme coupé en deux, simplement assaisonné ou en tranches dans une salade. C'est bien, mais c'est un peu court, car l'avocat, subtil, d'une texture souple et douce, se prête à des recettes extrêmement variées. Vous trouverez ci-après des recettes pour redécouvrir l'avocat et élargir les horizons de ce drôle de bonhomme vert.

Mille-feuille tout vert

Pour 4 personnes

- 1 bel avocat
- 2 pommes granny smith non épluchées
- 100 g de chair de crabe égouttée
- 1 yaourt nature
- 1 citron
- 2 branches de céleri
- 1/2 c. à café de wasabi
- 5 brins de persil
- Sel, poivre

Préparation : 15 minutes
Cuisson : Non

- Mélanger le yaourt avec le wasabi jusqu'à ce qu'il soit dissout. Ajouter alors la chair de crabe bien égouttée et le persil haché, 1 cuillérée à soupe de jus de citron et mélanger à nouveau. Saler et poivrer.

- Détailler les branches de céleri en tout petits dés. Sans les peler ni les couper, évider les pommes de leur trognon. Éplucher les avocats.

- Détailler les pommes en fines lamelles entières ainsi que les avocats. Citronner le tout pour éviter qu'elles ne noircissent.

- Déposer une tranche de pomme dans l'assiette de service, une lamelle d'avocat, tartiner de préparation au crabe, parsemer de petits cubes de céleri, recouvrir d'une lamelle de pomme verte, réitérer 3 fois l'opération et terminer par une tranche de pomme. Décorer avec les feuilles des branches de céleri. Faire de même pour les 3 autres assiettes.

- Mettre au frais 30 min avant de servir en entrée.

©Avocats d'Afrique du Sud

Tartines de poires au beurre d'avocat roquefort

Préparation : 15 minutes
Cuisson : Non

Pour 4 personnes
- ✔ 1 gros avocat bien mûr
- ✔ 80 g de roquefort
- ✔ 8 tranches de pain de campagne
- ✔ 1 pointe de couteau de piment d'Espelette
- ✔ 2 poires
- ✔ Poivre

- Éplucher et dénoyauter l'avocat, écraser sa chair à la fourchette.
- Ajouter le roquefort en petits morceaux et le piment d'Espelette.
- Écraser à nouveau pour obtenir des miettes grossières.
- Couper les poires en 4 quartiers chacune et les éplucher.
- Découper chaque quartier de poires en fines lamelles.
- Faire griller les tranches de pain, tartiner de mélange roquefort-avocat, déposer des lamelles de poires et donner un tour de moulin à poivre (ou saupoudrer d'un voile de piment d'Espelette).
- Servir sans attendre !

©Avocats d'Afrique du Sud

Velouté glacé d'avocat roquette et parmesan

- Préparer un demi-cube de bouillon dans 30 cl d'eau bouillante.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
- Quand elle est chaude, y laisser « *tomber* » la roquette pendant 3min.
- Ajouter alors le bouillon, saler et prolonger la cuisson de 3 min.
- Pendant ce temps, éplucher et dénoyauter 1 avocat.
- Le mettre dans un grand saladier, l'assaisonner avec le vinaigre.
- Ajouter la roquette cuite, commencer à mixer au mixeur plongeant et ajouter petit à petit le bouillon de cuisson.
- Laisser refroidir avant de mettre au réfrigérateur.

© Gel Pêche

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 6 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 2 avocats
- ✔ 150 g de roquette
- ✔ ½ cube de bouillon de volaille
- ✔ 1 c à s de vinaigre de cidre
- ✔ 2 c à s d'huile d'olive
- ✔ 50 g de parmesan en copeaux
- ✔ 2 poignées de croûtons
- ✔ 30 cl d'eau bouillante

- Au moment de servir, détailler la chair de l'avocat restant en petits dés, remplir les bols de velouté glacé et parsemer de dés d'avocat, de croûtons et de copeaux de parmesan.

Indispensable !!

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

Un légume à part

Découvert par les consommateurs Français en 1980, le brocoli est de plus en plus apprécié dans l'hexagone. Une chance puisqu'il fait partie des légumes extrêmement bénéfiques dont la consommation régulière est un atout pour la santé.

Autre avantage -et c'est peut être à l'origine de son succès- le brocoli ne nécessite que peu de préparation : pas d'épluchage, pas de nettoyage fastidieux et pas de déchets puisque la tige se consomme aussi et une cuisson très rapide (10 mn maximum). Cerise sur le gâteau, le brocoli se prête à tous les modes de cuisson (vapeur, friture, purée, potage) et se consomme tout juste blanchi à l'eau bouillante. Un rêve pour une cuisine quotidienne rapide, mais aussi, une agréable ponctuation pour des plats plus sophistiqués.

Le plus connu : le « calabrais »

Il existe de nombreuses variétés de brocolis. Le légume se présente sous la forme d'inflorescences coiffant une tige. Sur nos marchés, le plus connu est le « *calabrais* » qui présente une tige centrale ramifiée en petits bouquets, le tout formant une large pomme compacte (à la différence du « brocoli jet » ou « brocoli asperge » qui porte de multiples petites têtes très séparées).

Sur les marches 8 mois par an !

Leader en France, Prince de Bretagne produit et commercialise le brocoli depuis 1991. Aujourd'hui 1150 ha sont consacrés à cette culture. La grande majorité est vendue en frais par Prince de Bretagne et la production est issue des 3 départements bretons (83% dans le Finistère, 15% dans les Côtes d'Armor, 2% en Ille-et-Vilaine). Les 4500 producteurs Prince de Bretagne alternent la culture du brocoli avec d'autres produits (chou d'hiver, poireau, artichaut, pomme de terre primeur). Ces rotations permettent de conserver la qualité du sol. La plantation se fait toujours traditionnellement de mars à août et la récolte (coupe manuelle) de mai à décembre. Compte tenu de cette amplitude, le brocoli est un légume que l'on peut manger en été, en automne et même au début d'hiver. Qui dit mieux dans la catégorie légume à part le chou fleur ?

Un allié minceur

Peu calorique, le brocoli est idéal pour la diététique : 100g blanchi et égoutté apporte 11 Kcal, 2g de glucides, 2.8g de protides, 0.2g de lipides et 91.2g d'eau. Il recèle également quantité de trésors vitaminiques : pour 100 g de légume il apporte 90 mg de vitamine C, 87 mg de calcium, 324mg de potassium, 9 mg de sodium, 25mg de magnésium). Il contient également 2.4 mg (pour 100g) de provitamines A avec, notamment, des propriétés anti-oxydantes. La consommation régulière du brocoli constitue donc un excellent soutien pour prévenir certains dérèglements de la santé. A toutes ces qualités s'ajoute un atout minceur incontestable. On trouve d'ailleurs, des recettes de brocolis dans toutes les recommandations alimentaires des diététiciens.

Gratin de brocolis

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10+ 35 minutes

Pour 4 personnes

- ✔ 1 boite de lait concentré non sucré entier Régilait
- ✔ 600 g de brocolis
- ✔ 4 œufs
- ✔ 100 g de gruyère râpé
- ✔ Sel, poivre
- ✔ muscade

- Battre les œufs en omelette et ajouter le gruyère avec le lait concentré non sucré entier.
- Ajouter le sel, le poivre et la muscade.
- Faire cuire les brocolis, les détailler en morceaux et les disposer dans un plat à gratin.
- Verser la préparation dessus et enfourner à four chaud (200°) pendant 15 minutes.

© Régilait

© Recettes et stylisme : Domitille Langot, photos : Michel Langot pour la Ratte du Touquet

Chaud-froid de fine de Ratte du Touquet

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

- Lavez les Fines de Ratte du Touquet.
- Essuyez-les.
- Faites les rissoler avec 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre pendant 15 minutes en remuant de temps à autre.
- Pendant ce temps, mixez le basilic avec les oignons épluchés et le reste d'huile d'olive.
- Salez, poivrez.
- Prélevez-en la moitié et incorporez-la à la faisselle.
- Lavez et coupez en deux les tomates cerise.
- Détaillez les sommités du brocoli et plongez-les 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Egouttez.
- Répartissez la faisselle dans le fond de 4 bols.
- Déposez les Fines de Ratte du Touquet bien chaudes puis les tomates cerise et les brocolis.
- Versez l'huile aromatisée au basilic.

Pour 4 personnes

- ✔ 12 Fines de Ratte du Touquet
- ✔ 100g de brocoli
- ✔ 12 tomates cerise
- ✔ 250g de faisselle
- ✔ 2 oignons nouveaux
- ✔ 1 bouquet de basilic
- ✔ 7 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- ✔ Sel, poivre

Spaghetti au chou et aux champignons

Préparation : 35 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

- ✔ 10 g de cèpes frais ou déshydratés
- ✔ 1 petit chou frisé de Milan (env. 800 g)
- ✔ 1 oignon moyen
- ✔ 1 c-à-s de beurre fondu
- ✔ 300 ml de bouillon de légumes
- ✔ 150 g de champignons de Paris
- ✔ 100 g de champignons frais shiitakés (lentins de chêne)
- ✔ 125 ml de sauce soja naturellement fermentée Kikkoman
- ✔ 400 g spaghetti
- ✔ poivre
- ✔ 50 g tomates cerises

- Mettre les cèpes dans 100 ml d'eau tiède. Nettoyer le chou frisé et le laver. Détacher 4 feuilles extérieures du chou et les mettre de côté.
- Couper le chou frisé en quartiers, enlever le trognon puis couper le chou en larges bandes. Peler loignon et le couper en dés.
- Faire fondre le beurre dans une sauteuse et faire blondir loignon coupé.
- Incorporer le chou coupé, le faire revenir puis déglacer au bouillon. Couvrir le chou et le laisser cuire à l'étouffée à feu moyen pendant 15 minutes environ. Préparer entre temps les champignons et les shiitake.
- Faire fondre le beurre dans une casserole.
- Retirer les cèpes de l'eau, les couper si nécessaire et les faire revenir.
- En faire de même pour les champignons de Paris et les shiitakés.
- Ajouter l'eau dans laquelle les cèpes ont trempé.
- A l'aide du mixer, réduire grossièrement en purée le chou frisé cuit à l'étouffée. L'ajouter aux champignons et laisser cuire.
- Couper en fines lamelles les feuilles de chou qui ont été préalablement mises de côté.
- Faire bouillir de l'eau pour les pâtes, assaisonner avec 6 c-à-s de sauce soja et faire cuire les spaghettis "*al dente*", plonger les feuilles de chou coupées en lamelles dans cette eau pendant les 5 dernières minutes.
- Bien égoutter les spaghettis et le chou.
- Rectifier l'assaisonnement du ragoût de champignons et de chou avec du poivre et de la sauce soja et servir avec les spaghettis.
- Laver les tomates cerises, les couper en quartiers et les poser sur le plat.

Astuce

Ne pas saler les pâtes ni le ragoût de champignons et de chou frisé. La sauce soja Kikkoman relève suffisamment leur saveur. Si vous utilisez des champignons déshydratés shiitakés, les laisser tremper avec les cèpes dans une quantité d'eau un peu plus importante.

© Kikkoman

Croquante aux deux choux

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes

- ✔ 100g d'émincés de jambon cru & cerneaux de noix Aoste
- ✔ 1 chou rouge de 400g
- ✔ 1 cœur de chou pomme de 450g
- ✔ 4 cornichons et oignons blancs ou vinaigre
- ✔ 2 c. à s. de vinaigre de vin blanc
- ✔ 1c. à c. de moutarde
- ✔ 3 c. à s. d'huile de noix
- ✔ 3 c. à s. d'huile de tournesol
- ✔ 35g de cerneaux de noix concassés + 4 entiers pour la décoration,
- ✔ quelques brins de persil haché
- ✔ 1 poignée de gros sel
- ✔ sel fin et poivre du moulin.

- Couper les trognons des choux, supprimer les feuilles abîmées, les plus grosses côtes puis rincer sous l'eau froide en arrosant d'un filet de vinaigre d'alcool.

- Avec un couteau bien aiguisé, les couper en quatre puis les émincer en très fines tranches.

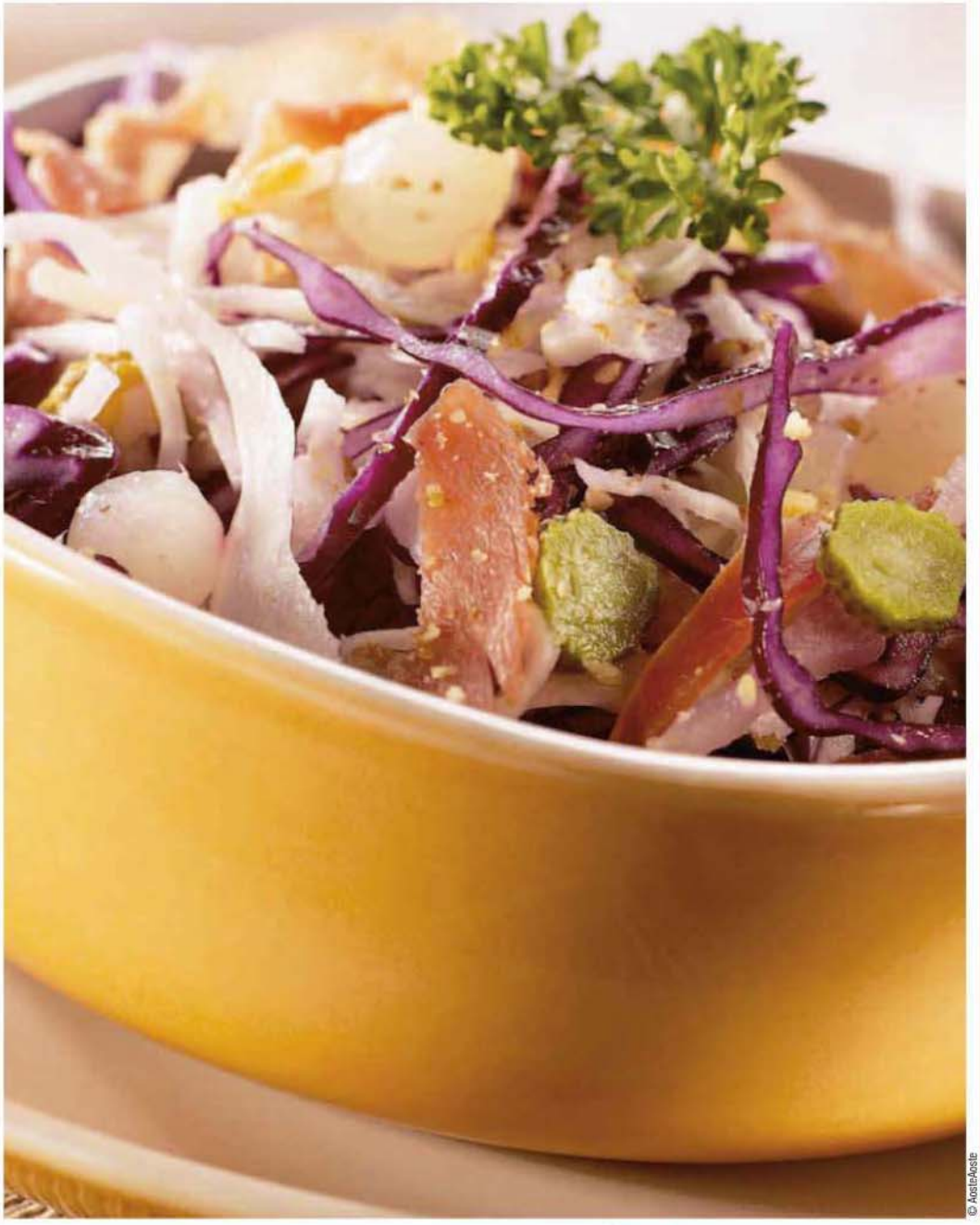
- Mettre les lanières des choux dans une passoire et les arroser de gros sel en les retournant à plusieurs reprises.

- Laisser dégorger une demi-heure.

- Couper les petits oignons en deux et les cornichons en rondelles.

- Préparer la vinaigrette en mélangeant d'abord la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre, puis les deux huiles.

- Rincer les lanières de chou puis les éponger soigneusement dans un torchon ou de l'essuie-tout.


© AosteAoste

- Dans un saladier, verser l'assaisonnement puis ajouter les choux peu à peu en les mélangeant.

- Incorporer ensuite les noix, les cornichons, le jambon cru et la moitié du persil et des oignons.

- Tourner la salade de chou à plusieurs reprises pour répartir les ingrédients et les napper de vinaigrette.

- Ajouter, en décoration, le reste des oignons, les cerneaux de noix.

- Terminer par le reste du persil.

- À servir frais avec du pain aux noix.

Cake carottes courgettes chèvre

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 1 carotte
- ✔ 1 courgette
- ✔ 1 Noix de Saveur Ail Persil Maggi
- ✔ 1 buchette de fromage de chèvre type Saint Maure
- ✔ 200 g de farine + 1 cuillerée à soupe pour le moule
- ✔ 5 oeufs
- ✔ 125 g de beurre + 1 noix pour le moule
- ✔ 1 sachet de levure chimique
- ✔ 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

© Maggi

- Préchauffez votre four Th.6 (180°C).
- Lavez, pelez et râpez la carotte. Lavez et coupez la courgette en cubes.
- Dans une poêle contenant l'huile chaude, faites revenir les légumes 5 minutes à feu moyen. Ajoutez la Noix de Saveur et prolongez la cuisson 3 minutes. Emiettez le fromage de chèvre.
- Dans un saladier, mélangez les œufs, la farine et le beurre fondu.
- Ajoutez la levure puis incorporez les légumes et le fromage de chèvre.
- Versez dans un moule à cake beurré et fariné et faites cuire 45 minutes.

Cake "*encore tiède*" au pesto, filet de volaille et carottes

© Vinifhor

- Mélanger dans un grand saladier : 250g de farine + 1 sachet de levure chimique + 3 œufs + 20 cl de lait + 1 c. à soupe de crème épaisse + 2 c. à soupe de pesto + 1 pincée de piment d'Espelette en poudre + 1 pincée de sel + 100g de maïs en conserve + 100g de blanc de volaille cuit et coupé en petits dés.
- Ajouter 300g de carottes en conserve et mélanger délicatement.
- Beurrer et fariner un moule à cake et cuire 45min à 210°C (Th. 7).
- Servir le cake "*encore tiède*", avec un peu de pesto.

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 250 g de farine
- ✔ 1 sachet de levure chimique
- ✔ 3 œufs
- ✔ 20 cl de lait
- ✔ 1 c. à soupe de crème épaisse
- ✔ 2 c. à soupe de pesto
- ✔ 1 pincée de piment d'Espelette en poudre
- ✔ 1 pincée de sel
- ✔ 300 g de carottes en conserve
- ✔ 100 g de maïs en conserve
- ✔ 100 g de blanc de volaille

Verrine de salade de carottes à l'orange et coriandre

Préparation : 10 minutes
Cuisson : Non

Pour 6 verrines
- ✔ 1 boîte de carottes Bonduelle Vapeur
- ✔ 2 c à soupe d'huile d'olive
- ✔ 1 orange à jus
- ✔ 10 feuilles de coriandre

- Égouttez les carottes. Coupez-les en deux selon leur grosseur.
- Pressez l'orange.
- Dans un mixeur, mixez la coriandre, l'huile d'olive et le jus d'orange ensemble.
- Mélangez cet assaisonnement aux carottes, salez et poivrez et laissez reposer 30 min.
- Répartissez les carottes dans des verrines et servez.
- Vous pouvez également, au moment de servir, faire griller 2 cuillerées à soupe de graines de sésame, dans une poêle sans matière grasse et les répartir sur les carottes.
- Si vous aimez le gingembre ou la citronnelle, mixez un petit morceau avec le jus d'orange, cela donnera un goût très subtil à vos carottes !
- Ajoutez des morceaux de chair de crabe et pour les enfants des petits dés de surimi.

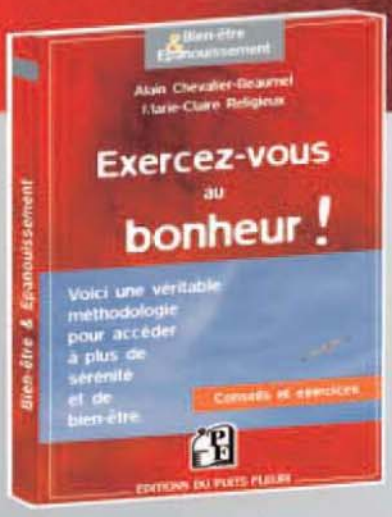
© Gwenael Quantin / Bonduelle

Méthodes, conseils, outils...

Toute une série de guides pratiques et juridiques, clairs et précis !

Editions du Puits Fleuri

pour Bien-être mieux gérer votre



☐ **Réf. 338** ⇨ ***Prix : 28 €***

EXERCEZ-VOUS AU BONHEUR !

Conseils et exercices. Ce guide vous propose une véritable méthodologie pour accéder à plus de sérénité et de bien-être. Les auteurs, praticiens des sciences humaines et de l'accompagnement à développer votre propre potentiel à progresser vers le bonheur : réussite personnelle, plaisirs sensoriels, plaisirs intellectuels... *(288 pages)*

☐ **Réf. 331** ⇨ ***Prix : 26,50 €***

BIEN-ÊTRE ET ÉPANOUISSEMENT PAR LA TRADITION MÉDICALE CHINOISE.

Philosophie - Corps humain - Emotions - Fatigue - Saisons - Alimentation - Sommeil - Sexualité... Face à l'augmentation des dérèglements de notre "mécanique", la vision chinoise âgée de plusieurs millénaires vous apportera peut-être une réponse positive pour retrouver votre équilibre. *(332 pages)*

☐ **Réf. 313** ⇨ ***Prix : 23 €***

COMMENT VAINCRE LE STRESS.

Contraintes sociales, professionnelles et familiales sont autant de facteurs de stress et d'angoisses pour l'individu qui, pour s'en sortir, se doit de reconquérir son mental et son corps. C'est ce que propose l'auteur, **avec des exercices de sophrologie**. Respiration, relaxation et visualisation : des techniques qui marchent ! *(156 pages)*

☐ **Réf. 347** ⇨ ***Prix : 26,50 €***

TROUVER L'ÂME SŒUR.

Outils - Conseils - Pièges à éviter... Ce guide se propose de vous aider à découvrir des méthodes pour vous faire de nouveaux amis ; de vous informer sur les sites de rencontre et autres nouveaux moyens mis à votre disposition. Sans oublier l'agence matrimoniale... Vous trouverez tous les conseils pratiques et juridiques pour réussir à vivre ensemble et que cela dure... *(186 pages)*

☐ **Réf. 172** ⇨ ***Prix : 19,50 €***

GUIDE DE LA FAMILLE RECOMPOSÉE.

Comment s'exercent les droits parentaux ? Comment les acquérir, pleinement ou partiellement ? Quelles sont les conséquences en termes de succession ? Quels sont les dispositifs fiscaux en vigueur ? ... Toutes les réponses nécessaires pour aider ces nouvelles familles de la gestion juridique et fiscale souvent complexes que nécessite leur situation. *(182 pages)*

Exercices pratiques sur CD

☐ **Réf. 404** ⇨ ***Prix : 23 €***

UNE BONNE HEURE DE BONHEUR !

Retrouvez sur ce CD, sur une musique relaxante, des exercices de sophrologie (exercices de respiration abdominale, de tension/détente, de mouvement de la tête, de visualisation) qui sont sont une parfaite initiation aux pratiques proposées dans le livre "Exercez-vous au bonheur !" présenté plus haut. Mettez en route le CD, et laissez-vous guider tranquillement vers une détente totale *(durée : 1 heure)*

Bon de commande à renvoyer à :

LAFONT PRESSE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

Coordonnées complètes : .....

.....

.....

Signature
Cachet

☐ vous commande les ouvrages dont les n° suivent : .....

☐ Ci-joint mon règlement par chèque de .....€ à l'ordre de **LAFONT PRESSE**

☐ Règlement par CB : _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ Validité : _ _ / _ _ N° crypto. : _ _ _

Poêlée de concombre et champignons au boeuf

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes

- ✔ 1 concombre
- ✔ 300 g de champignons de Paris
- ✔ 1/2 botte de ciboulette
- ✔ 2 gousses d'ail hachées 3 cm de racine de gingembre pelée et hachée 1 petit piment oiseau rouge (facultatif) 500 g de rumsteck huile de sésame, sel,poivre.

SAUCE :

- ✔ 1 c à café de sucre en poudre
- ✔ 1 gousse d'ail finement hachée
- ✔ 2 c à soupe d'huile de sésame
- ✔ c à soupe d'huile de sésame
- ✔ sel, poivre au moulin

- Dans un petit bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce.
- Lavez et essuyez le concombre et les champignons.
- Détaillez le concombre en bâtonnets et les champignons en grosses lamelles.
- Pelez et hachez l'ail.
- Coupez le petit piment en deux, ôtez les graines et taillez-le finement.
- Mettez une poêle à chauffer avec 2 c à soupe d'huile de sésame.
- Ajoutez l'ail et le gingembre.
- Laissez revenir 30 secondes puis ajoutez les champignons et le concombre.
- Salez, poivrez et laissez cuire 5 minutes à feu vif en remuant de temps en temps.
- Saupoudrez de ciboulette ciselée et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.
- Pendant ce temps, saisissez le rumsteck 1 min 30 sec de chaque côté.
- Découpez la viande en fines lamelles, passez-la dans la sauce et répartissez dans les assiettes avec la poêlée de concombre.
- Versez le reste de sauce sur la poêlée de concombres

© Tomates et Concombres de France / Yves Ramos – Stylisme : Laurence du Tilly

Club sandwich concombre/mozzarella/haddock

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 1 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 2 concombres
- ✔ 1 c à s de moutarde
- ✔ 12 tranches de pain de mie blanc
- ✔ 2 boules de mozzarella Buffala
- ✔ 200g de haddock en tranches
- ✔ 1 c à s d'huile d'olive
- ✔ Fleur de sel et poivre

© Jean-Claude Amiel / Valérie Lhomme / Tomates et Concombres de France

- Faites toaster les tranches de pain de mie.
- Etalez sur chacune une fine pellicule de moutarde. En mettre 4 de côté.
- Emincez les concombres en conservant la peau et tailler la mozzarella en tranches.
- Répartissez les concombres sur le pain et assaisonnez d'huile d'olive, de sel et de poivre.
- Faites la même chose avec la mozzarella.
- Terminez par une tranche de haddock.
- Empilez les tranches deux par deux et couvrir avec les tranches de pain mises de côté.
- Parez les croûtes et coupez en triangles.

Verrine de concombre, poire et menthe aux pignons

© Pierre-Louis Viel / Valéry Drouet / Tomates et Concombres de France

- Découpez en petits dés réguliers le ½ concombre avec sa peau et la poire que vous citronnerez.
- Ciselez finement la menthe, torréfiez 50 g de pignons de pin dans une poêle légèrement huilée.
- Préparez une vinaigrette à l'huile d'olive, de vinaigre et de sel et de poivre.
- Déposez dans un cul de poule les dés de concombre et de poire, les pignons et les ¾ de la menthe.
- Assaisonnez et mélangez délicatement avec un peu de vinaigrette.
- Versez ensuite dans les verrines jusqu'aux ¾ et tournez avec une quenelle de crème épaisse à la menthe, bien relevée de sel et de poivre du moulin, puis servez.

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 20 verrines de 5 cl
- ✔ ½ concombre
- ✔ 1 poire mure de saison
- ✔ ½ citron jaune
- ✔ ¼ de botte de menthe
- ✔ 50 g de pignons
- ✔ Vinaigrette : huile d'olive, vinaigre, sel, poivre
- ✔ Environ 20 verrines de 5 cl
- ✔ 1 cuillère à soupe de crème épaisse

Rouleaux de printemps à la julienne de concombre

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 10 rouleaux de printemps

- ✔ 1 concombre moyen
- ✔ 200 g de vermicelles de riz
- ✔ 10 feuilles de laitue
- ✔ 30 feuilles de menthe
- ✔ 10 feuilles de riz sèches
- ✔ Sel fin et poivre du moulin
- ✔ Sauce pour rouleaux de printemps

- Laver et ébouter le concombre, tailler de fines tranches puis émincer en julienne (petits filaments de 5-6 cm de long).
- Assaisonner et laisser dégorger au frais.
- Laver et effeuiller laitue et menthe fraîche.
- Cuire les vermicelles de riz à l'eau bouillante puis les refroidir.
- Dans un récipient d'eau tiède, tremper une feuille de riz 1 minute.
- Disposer-la sur un plan de travail filmé ou sur un torchon humide.
- Placer dessus la salade, la menthe, puis les vermicelles et terminer par les concombres en julienne.

© P.L. VIEL / Tomates et Concombres de France

- Rouler la feuille de riz et l'envelopper dans du papier film pour éviter qu'il ne sèche.

Crème de concombre à la coppa

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

- ✔ 2 concombres
- ✔ 2 échalotes
- ✔ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✔ 1L de bouillon de volaille
- ✔ 1 branche de thym
- ✔ 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- ✔ 12 tranches de coppa

© Tomates et Concombres de France / P.L VIEL

- Eplucher, épépiner et couper le concombre en petits morceaux.
- Faire revenir les échalotes ciselées à l'huile d'olive dans une casserole.
- Ajouter les concombres, le thym, le bouillon de volaille, du sel et du poivre.
- Laisser cuire 15mn à feu doux.
- Faire griller les tranches de coppa à la poêle sans matière grasse pour qu'elles croustillent.
- Retirer le thym de la casserole, ajouter la crème puis mixer pour obtenir une soupe onctueuse.
- Cette crème peut se servir froide ou chaude.
- Ajouter les tranches de coppa croustillantes juste avant de servir.

Salade de concombre à la pêche

Pour 4 personnes

- ✔ 1 concombre
- ✔ 1 boîte de pêches au sirop ou 3 pêches
- ✔ 2 blancs de poulet
- ✔ ½ oignon rouge
- ✔ 2 poignées de roquette
- ✔ 1 endive rouge
- ✔ sel poivre
- ✔ 1 c à soupe d'huile d'olive

SAUCE :

- ✔ 2 c à soupe de vinaigre balsamique
- ✔ 5 c à s d'huile de noisette

Préparation : 35 minutes
Cuisson : 10 minutes

- Préparez la sauce en mélangeant tous vos ingrédients.
- Découpez vos blancs de poulet en cubes.
- Mettez une poêle à chauffer avec l'huile d'olive et faites cuire votre poulet 10 minutes en remuant de temps à autre.
- Salez, poivrez et laissez refroidir sur une assiette.
- Pelez l'oignon et émincez-le très finement.
- Lavez et essuyez votre concombre puis taillez-le en fines lamelles.
- Egouttez vos pêches et coupez chaque moitié en 6 quartiers.
- Lavez et essorez la roquette.
- Emincez l'endive rouge.

© Tomates et Concombres de France / Yves Bagros – Stylisme : Laurence du Tilly

Terrine de courgettes à la menthe

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes
- 1 kg de courgettes
- 1 Noix de Saveur Ail-Persil Maggi
- 4 œufs
- 1 oignon
- 40 g de parmesan
- 20 g de chapelure
- 1 petit bouquet de menthe
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

© Restaurants chez Clément

- Préchauffez votre four Th.6 (180°C).
- Lavez et coupez les courgettes en gros dés puis émincez l'oignon.
- Faites cuire à feu moyen les courgettes et les oignons dans une poêle contenant l'huile chaude, environ 10 minutes.
- Ajoutez la Noix de Saveur puis laissez cuire encore 2 minutes.
- Dans un saladier, mélangez les œufs, le parmesan et la chapelure.
- Ajoutez la menthe hachée puis les courgettes.
- Versez dans un moule à cake puis faites cuire 30 minutes.
- Servez tiède ou froid.

Velouté de courgettes au curry et citron vert

Préparation : 30 minutes
Cuisson : Non

Pour 4 personnes
- 4 belles courgettes (environ 1 kg)
- 700 ml d'eau
- 2 cubes de Bouillon de Volaille Dégraissé Maggi
- 1 citron vert
- 2 cuillerées à café de curry en poudre

- Lavez les courgettes et coupez-les en petits cubes sans les éplucher.
- Déposez-les dans une cocotte, ajoutez l'eau, les cubes de Bouillon de Volaille et le curry.
- Faites cuire sur feu moyen, à découvert, pendant 15 minutes en remuant de temps en temps.
- Pressez le jus du citron vert. Ajoutez-le aux courgettes et mixez le tout.
- Servez chaud ou froid, selon votre goût.

© Maggi

Légère mais excellente !

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

Sarrasin gourmand, épinards et fromage de chêvre façon Parmentier

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

- ✔ 200 g de Sarrasin Gourmand Tipiak
- ✔ 800 g d'épinard frais
- ✔ 200 g de fromage de chèvre frais (type Chavrou)
- ✔ 30 g de beurre
- ✔ 60 g d'amandes effilées
- ✔ Quelques pincées de muscade en poudre
- ✔ Sel, poivre

- Préchauffez le four à 180°C.
- Faîtes cuire le Sarrasin Gourmand Tipiak comme indiqué sur le pack.
- PREPAREZ LES EPINARDS : ôtez les côtes et lavez-les avant de les faire cuire à la vapeur en autocuiseur.
- Après la cuisson, essorez-les bien avant de les poêler dans le beurre.
- Salez, poivrez et finalement saupoudrez d'un peu de muscade.
- Dans un plat à gratin, versez le sarrasin cuit puis couvrez avec les épinards.
- Emiettez le fromage de chèvre sur les épinards.
- Dorez à sec les amandes effilées à la poêle et déposez-les sur le dessus de la préparation.
- Enfournez le gratin et laissez cuire 10 min.

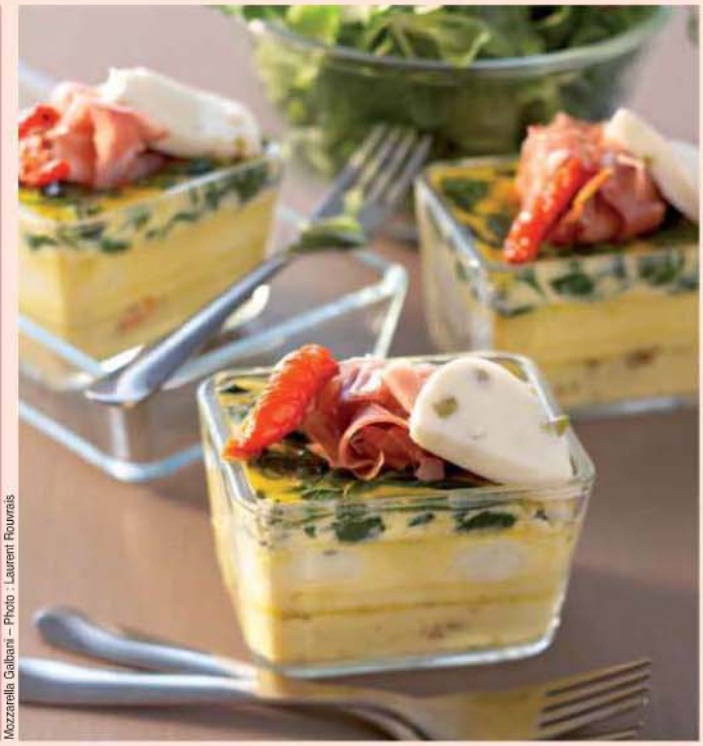
Astuce
Gagnez du temps, cuisinez avec des épinards surgelés

© Tipiak

Frittat d'épinards, jambon de Parme et mozzarella olive

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 6 personnes
- ✔ 3 boules de 100g de Mozzarella con Olive Santa Lucia de Galbani
- ✔ 6 tranches fines de Jambon de Parme
- ✔ 12 œufs
- ✔ 25 cl de crème fleurette
- ✔ 300g d'épinard en branche cuit
- ✔ 12 pétales de tomates confites
- ✔ Sel, Poivre du moulin



Mozzarella Galbani – Photo : Laurent Rouvrais

- Coupez la Mozzarella con Olive Galbani en lamelles.
- Coupez les tranches de Jambon de Parme en lanières.
- Battez les œufs et ajoutez la crème fleurette. Salez et poivrez.
- Déposez au fond de ramequins individuels, les tomates confites, les lanières de Jambon de Parme et les épinards.
- Versez ensuite dessus les œufs battus et cuisez au bain-marie 20 mn à four 6.
- Servez chaud avec une salade de saison.

Astuce
Cette recette peut se déguster froide

Millefeuille de tacaud aux épinards et aux blettes

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes
- ✔ 600 g de filets de tacaud
- ✔ 200 g d'épinards
- ✔ Les feuilles d'une botte de blettes
- ✔ 400 g de brousse
- ✔ 20 cl de crème fleurette
- ✔ 2 œufs
- ✔ 10 g de beurre
- ✔ Sel et poivre

- Lavez les épinards et les blettes et équeutez-les.
- Préchauffez votre four à 220°.C.

© Ofimer

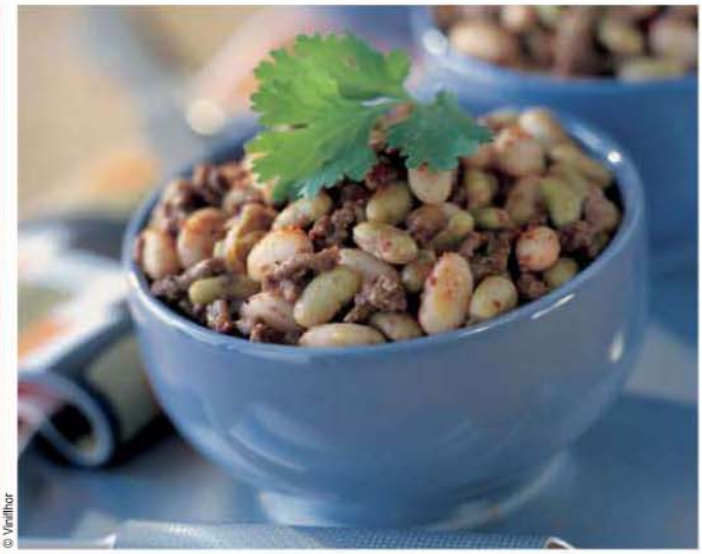
- Mélangez dans le bol d'un mixeur, 400 g de brousse, 2 œufs, 20 cl de crème fleurette.
- Salez, poivrez et mixez pour obtenir une sauce épaisse.
- Disposez dans un plat à gratin beurré une couche d'épinards et de blettes.
- Recouvrez avec la moitié des filets de tacaud, salez et poivrez puis ajoutez la sauce.
- Renouvelez l'opération en rajoutant une couche d'épinards, une couche de poisson et finissez par la sauce.
- Recouvrez le plat à gratin de papier d'aluminium et enfournez 30 minutes à 220° C.
- Retirez alors le papier d'aluminium et laissez cuire encore 30 minutes. La surface doit être grillée.

Haricots blancs et flageolets en chili

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 500 g de haricots blancs en boîte (poids égoutté)
- ✔ 500 g de flageolets en boîte (poids égoutté)
- ✔ 500 g de steak haché
- ✔ 6 échalotes
- ✔ 1 petite boîte de coulis de tomates
- ✔ 1 c à c de cannelle
- ✔ 1 c à c de piment d'Espelette ou de paprika
- ✔ 2 noix de beurre
- ✔ Du poivre
- ✔ En option : de la coriandre ou du persil plat hachés, à ajouter au moment de servir

- Peler les échalotes et les couper en petits dés.
- Faire chauffer 2 noix de beurre à feu moyen dans une grande casserole ou une cocotte.
- Quand le beurre est fondu, ajouter les dés d'échalotes.
- Faire cuire 5 minutes jusqu'à ce que les échalotes soient transparentes.
- Ajouter la viande hachée, le concentré de tomates, la cannelle et le piment d'Espelette ou le paprika.
- Faire cuire environ 15 minutes de plus en mélangeant bien pour que toute la viande soit cuite.
- Au bout des 15 minutes, ajouter les haricots blancs et les flageolets bien égouttés.
- Mélanger et cuire encore 5 minutes.
- Goûter et poivrer à votre goût.


© Vinifhor

Flageolets aux oignons, lardons et pistaches, assaisonnés façon carbonara

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 7 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 200 g de fins lardons de poitrine fumée
- ✔ 100 g d'oignons émincés surgelés
- ✔ 600 g de flageolets en conserve
- ✔ 4 c. à s de crème allégée
- ✔ 1 filet de jus de citron
- ✔ poivre et sel
- ✔ huile d'olive fruitée
- ✔ 4 c à c de pistaches mondées concassées
- ✔ 4 jaunes d'œuf

© Vinifhor

- Faire revenir 200g de fins lardons de poitrine fumée dans une casserole basse, et faire revenir séparément 100g d'oignons émincés surgelés à feu doux, pendant 4 min.
- Dès coloration des oignons, ajouter 600g de flageolets en conserve puis les lardons poêlés.
- Laisser cuire environ 3 min.
- Ajouter ensuite 4 c. à soupe de crème allégée + 1 filet de jus de citron + poivre + sel.
- Répartir dans les assiettes, ajouter dans chaque assiette quelques gouttes d'huile d'olive fruitée pour parfumer + 1 c. à café de pistaches mondées concassées.
- Déposer 1 jaune d'œuf au centre des assiettes.

Haricots blancs au lait

Préparation : 35 minutes
Attente : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 6 personnes
- ✔ 600 g de haricots secs
- ✔ 1 oignon
- ✔ 1 branche de thym
- ✔ 50 g de beurre
- ✔ 50 g de farine
- ✔ 50 cl de lait
- ✔ 1 gousse d'ail
- ✔ un bouquet de persil plat
- ✔ 20 cl de crème fraîche
- ✔ sel et poivre du moulin

- La veille, faites tremper les haricots secs dans un saladier d'eau froide. *Faute de temps, plongez-les le jour de leur utilisation dans de l'eau froide : portez à ébullition ; couvrez ; laissez reposer 15 minutes hors du feu ; égouttez.*
- Le jour de la recette, mettez les haricots dans une casserole avec l'oignon piqué d'un clou de girofle, un peu de thym pour en rehausser le goût.
- Recouvrez-les d'eau froide non salée, sous peine de les voir éclater.
- Laissez cuire à couvert 45 minutes sur feu doux, vérifiez la cuisson avant de les égoutter : ils doivent être presque cuits mais encore un peu fermes.
- Egouttez. Retirez l'oignon et le thym.
- Préparez un beurre manié (mélange intime à parts égales de beurre et de farine).
- Coupez le beurre en petits morceaux ; ramenez-le à température ambiante.
- Quand il est malléable, ajoutez la farine et malaxez avec une fourchette ou avec les doigts.
- Mettez les haricots dans une sauteuse ; versez le lait ; ajoutez le beurre manié ; salez, poivrez.
- Portez à ébullition ; laissez mijoter, sans couvrir, pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Ajoutez la crème, l'ail et persil hachés finement. Faites bouillotter 7 à 8 minutes.
- Servez.

Lentilles Corail au quinoa façon Parmentier

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 200 g de Quinoa Gourmand Tipiak
- ✔ 250 g de lentilles corail
- ✔ 1 petite boîte de tomates pelées (environ 200g)
- ✔ 1 oignon
- ✔ 1 gousse d'ail
- ✔ 10 cl de lait de coco
- ✔ ? citron vert
- ✔ 1 petit bouquet de coriandre
- ✔ 1 bâton de cannelle
- ✔ ? cuillère à café de cumin
- ✔ 6 gousses de cardamome
- ✔ 1 pincée de curcuma
- ✔ 1 cuillère à café de curry
- ✔ 10 g de beurre
- ✔ 50 g de chapelure de pain

- Préchauffez le four à 180°C.
- Rincez les lentilles puis placez-les dans une sauteuse. Ajoutez l'oignon et l'ail hachés grossièrement, les tomates découpées en dés, les gousses de cardamome, le bâton de cannelle, le cumin et le curcuma.
- Ajoutez 50 cl d'eau. Couvrez et laissez cuire pendant une quinzaine de minutes (les lentilles sont cuites lorsqu'elles commencent à s'ouvrir).
- Pendant ce temps, préparez le quinoa comme indiqué sur le pack.
- Lorsque les lentilles sont cuites, retirez les gousses de cardamome et le bâton de cannelle. Mixez les lentilles. Ajoutez le lait de coco, le jus de citron et quelques feuilles de coriandre ciselées. Salez, poivrez.

© Tipiak

- Faites fondre le beurre, ajoutez y le curry et la chapelure de Pain Tipiak, mélangez.
- Répartissez le quinoa dans un plat à gratin, recouvrez avec les lentilles puis saupoudrez la chapelure.
- Enfournez et laissez cuire une dizaine de minutes.
- Servez chaud, accompagnée d'une salade verte.

Velouté de lentilles, écume à la ciboulette

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 1 boîte de lentilles nature de 800 g (530g nets égouttés)
- ✔ 1 cube de Bouillon de Volaille Dégraissé Maggi
- ✔ 1 oignon
- ✔ 4 tranches de poitrine fumée
- ✔ 400 ml d'eau
- ✔ 1 briquette de 20cl de Lait Concentré Non Sucré
- ✔ 1 cuillerée à café d'huile
- ✔ POUR LA CHANTILLY :
- ❑ 50 ml de crème fleurette bien froide
- ❑ 2 cuillerées à soupe de ciboulette ciselée

- Pelez et hachez finement l'oignon.
- Faites-le revenir dans une casserole avec l'huile.

© Maggi

- Ajoutez les lentilles égouttées et l'eau, portez à ébullition et ajoutez le cube de bouillon de volaille.
- Laissez mijoter environ 5 minutes à feu doux.
- Pendant ce temps, montez la crème fleurette en chantilly, et mélangez avec la ciboulette ciselée.
- Dans une poêle sans matière grasse faites griller les tranches de poitrine fumée.
- Mixez les lentilles avec l'eau de cuisson et le lait concentré non sucré.
- Servez le velouté dans 4 assiettes creuses, déposez une belle quenelle de chantilly à la ciboulette et une tranche de poitrine fumée.

La mâche, dégustez-la crue ou cuite !

En barquette ou en sachet, crue ou cuisinée, la mâche est devenue en quelques années la troisième salade la plus consommée en France. Certains chefs ont même osé sortir ses petits bouquets des saladiers pour les mixer en velouté, les étuver ou les émincer… La mâche se marie avec élégance avec les poissons de mer et de rivière : saumon, bar, truite, carpe... surtout si on les accompagne d'une petite sauce beurre blanc/citron ou beurre blanc/orange. Elle offre un lit douillet et gourmand à tous les poissons pochés et avec les viandes, c'est la grande entente, surtout si elles sont blanches : porc, veau, volaille.

Préparation : 10 minutes
Marinade : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Salade de mâche et merlu au pamplemousse rose en verrine

Pour 4 personnes

- ✔ 80 g de salade mâche
- ✔ 1 cube de Court-Bouillon au Citron Maggi
- ✔ 4 tomates
- ✔ 2 pavés de merlu
- ✔ 2 pamplemousses roses
- ✔ 1 oignon rouge
- ✔ 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ✔ 3 cuillerées à soupe de vinaigre de framboise
- ✔ 1 litre d'eau
- ✔ Sel et poivre

- Lavez et pelez les pamplemousses à vif.
- Pelez et émincez l'oignon rouge.
- Lavez les tomates, épépinez-les et coupez-les en petits dés.
- Faites cuire le merlu dans l'eau et le cube de court-bouillon pendant 10 minutes.
- Egouttez-le et prélevez 150 ml de court-bouillon.
- PREPAREZ LA VINAIGRETTE : mélangez le vinaigre, l'huile d'olive et le court-bouillon.
- Salez et poivrez légèrement.
- Faites mariner 15 minutes séparément les dés de tomates, de merlu et les segments de pamplemousse dans un peu de vinaigrette au réfrigérateur.
- Lavez la mâche.
- Disposez-la au fond de 4 coupes hautes et transparentes.
- Ajoutez les dés de tomates puis les dés de merlu et enfin les segments de pamplemousse.
- Décorez avec les oignons rouges et répartissez la vinaigrette restante.
- Servez aussitôt.

Photo : Marielys Lorthios - Réalisation : Caroline Darbonne pour Daregal

Blinis d'œufs en crèmeuse de mâche nantaise

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

✔ Pour la mâche
- ❑ 100 grammes de mâche nantaise
- ❑ 80 grammes de bouillon de légumes
- ❑ ½ citron
- ❑ Sel de Guérande, poivre blanc

✔ Pour les œufs
- ❑ 8 œufs extra frais
- ❑ 2 cuillérées à soupe de crème fraîche
- ❑ 30 g de beurre
- ❑ Sel de Guérande, poivre blanc

MACHE NANTAISE -Recette : Gérard RYNGEL-Villa Mon Rêve 2 levée de la Divatte 44115 Basse Goulaine -Tel : 02 40 03 55 50 Fax 02 40 06 05 41 -Site : www.villa-mon-reve.com -Photo : François BERTRAM -Stylisme : Claire BLANCHERIE

LA MACHE

- Mettre dans un mixeur la mâche nantaise lavée et essorée, les ⅔ de bouillon de légumes.
- Mixer, vérifier l'assaisonnement et rajouter le reste de bouillon de légumes (si besoin) pour garder cette émulsion épaisse.

LES OEUFS :

- Pour les blinis d'œufs brouillés, casser les œufs dans un récipient, les assaisonner.
- Beurrer une petite poêle à blinis, verser une louchette d'œufs battus et faire cuire 2 minutes à feu vif recto verso.
- En fin de cuisson, avant de rouler les blinis d'œufs brouillés, ajouter une cuillérée d'émulsion de mâche, roulez
- Décorer de quelques belles feuilles de mâche. Servir chaud.

Farandole de snacks à la mâche

Préparation : 20 minutes
Cuisson : Non

Pour 4 personnes

- ✔ 2 tranches de pain complet, 2 de seigle aux raisins, 4 aux céréales
- ✔ ½ flûte aux figues
- ✔ 1 saint-marcellin crémeux
- ✔ 4 rondelles de chèvre en bûche
- ✔ 80 g de mimolette vieille
- ✔ 100 g de fourme d'Ambert
- ✔ 4 cerneaux de noix
- ✔ 4 abricots secs
- ✔ 1 lamelle de tomate séchée
- ✔ ½ pomme
- ✔ ¼ de betterave cuite
- ✔ 1 brin d'estragon
- ✔ ½ poire, avocat et citron
- ✔ poivre noir concassé
- ✔ 1 barquette de mâche (150 g)

- Griller le pain complet coupé en deux.
- Répartir le Saint-Marcellin.Y déposer 1 cerneau de noix, 1 abricot et 2 languettes de tomate séchée.
- Couper les tranches de seigle en deux. Y déposer une rondelle de chèvre, 2 lamelles de pomme citronnée et de betterave, l'estragon.
- Garnir les tranches de pain aux céréales de lamelles de poire citronnées et de copeaux de mimolette. Poivrer.
- Couper la demi-flûte en 4 tronçons. Les garnir de lamelles d'avocat citronnées et de triangle de fourme. Maintenir avec une pique en bois.
- Répartir les snacks sur des assiettes. Décorer les feuilles de mâche. Servis à part le reste de mâche en vinaigrette.

MACHE NANTAISE - Photographe : Christian Adam

Brochette de poivrons gourmands farcis de Feta et couscous parfumé

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes

- ½ sachet de couscous épices du monde Tipiak (125g)
- 5 poivrons (1vert / 2 jaune / 1 rouge / 1orange)
- 100g de pousses d'épinards frais
- 1 oignon
- 100g de feta
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 à 4 cuillères à soupe de fine chapelure de pain Tipiak
- Sel, Poivre

- Dans un saladier, versez 125g de couscous épices du monde Tipiak, 155 ml d'eau bouillante, une noisette de beurre, mélangez et couvrez. Laissez gonfler pendant 5 min.
- Préchauffez votre four à 180°C.
- Lavez les épinards et essorez-les.
- Lavez 1 poivron jaune, le couper en 2 en ôtant le pédoncule et les graines. Taillez-le en dés.
- Epluchez et coupez l'oignon en lanières.
- Faites revenir l'oignon dans une poêle avec l'huile d'olive.
- Ajoutez ensuite les épinards et les dès de poivron jaune.
- Salez, poivrez et laissez cuire pendant 5 minutes à feu vif en remuant.
- Préparez ensuite les 4 poivrons restants : lavez-les, coupez-les en 2 en ôtant le pédoncule et les graines.
- Découpez la feta en petits dés.
- Ajoutez au couscous les légumes cuits, ainsi que les dés de feta et mélangez le tout.
- Garnissez les poivrons de la préparation et saupoudrez de la chapelure.
- Faites dorer les poivrons farcis dans votre four pendant 15 minutes.

© Tipiak

Croustillants de poivrons et mozzarella à la roquette

- Préchauffer le four à 150 °C.
- Laver et sécher les feuilles de roquette.
- Sortir les feuilles de brik. Elles sont séparées par des feuilles de papier pour éviter qu'elles ne se collent entre elles. En décoller deux très délicatement, car elles sont fragiles.
- Couper chaque feuille de brik en 4 triangles.
- Les poser sur les feuilles de papier qui les séparent.
- Étaler une cuillère à soupe d'huile d'olive sur les feuilles avec un pinceau ou un papier absorbant.
- Mettre 4 triangles au four, pour environ 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Et recommencer avec les 4 suivants.
- Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et y verser 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Quand elle est chaude, ajouter les dés de poivron ou la poêlée de légumes surgelés avec poivron et l'ail.
- Poivrer et faire cuire environ 8 minutes, jusqu'à ce que les poivrons ou la poêlée soient bien ramollis. Les sortir de la poêle et les laisser refroidir.
- Couper la mozzarella en petits dés, de la taille des dés de légumes.
- Quand les poivrons ou la poêlée sont froids, les mélanger avec la mozzarella.
- Au moment de servir, poser un triangle de feuille de brik dans chaque assiette.
- Recouvrir avec 1/4 de la roquette et 1/4 du mélange poivrons-mozzarella.
- Couvrir avec les 4 triangles de brik restants.
- Vous pouvez décorer les croustillants avec des feuilles de basilic.

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

- ✔ 320 g de poivrons surgelés ou 320 g de poêlée de légumes surgelés avec poivron
- ✔ 120 g de mozzarella (de préférence de la mozzarella de buffala, elle a un goût plus fin)
- ✔ 2 cuillères à soupe d'ail coupé surgelé
- ✔ 2 feuilles de brik
- ✔ 40 g de salade de roquette
- ✔ 3 cuillères à soupe huile d'olive
- ✔ Du poivre
- ✔ En option : 4 feuilles de basilic

© Vinifhor

Banderilles apéritives au Reblochon

Préparation : 10 minutes
Cuisson : Non

Pour 12 banderilles
- ✔ 1 Reblochon de Savoie
- ✔ 1 botte de radis roses
- ✔ 1 poivron vert ou rouge
- ✔ Chapelure au choix : sésame, pavot, piment, cumin…

Le FOTOGRAPHE / Etienne Heimermann

- Faire des billes de la taille d'une noisette avec la pâte de Reblochon (après avoir ôté la croûte), les rouler dans la chapelure de votre choix, sésame, pavot, piment ou cumin …
- Couper les radis en rondelles et les poivrons en petits carrés ou triangles (enlever la peau, c'est meilleur !)
- Faire des pics en alternant les couleurs.
- A garder au frais jusqu'au moment de servir.

Petits poivrons farcis au crème de nature

- Dans une jatte, travaillez le St Môret avec le jus de citron, un peu de sel et de poivre.
- Ajoutez la ciboulette et mélangez.

© St Môret

Astuce
Servez vos petits poivrons farcis avec un tartare de tomates relevé de basilic et assaisonné au vinaigre balsamique.

Préparation : 10 minutes
Cuisson : Non

Pour 4 personnes
- ✔ 1 bocal de 8 petits poivrons « *piquillos* » au naturel
- ✔ 150 g de St Môret
- ✔ 2 c à s de jus de citron
- ✔ 2 c à s de ciboulette ciselée
- ✔ Sel, poivre

- Prenez un petit poivron dans le creux de la main et farcissez-le de cette préparation avec une cuillère à café.
- Faites de même avec les sept autres poivrons.

Pompadour en gratin dauphinois

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes
- ✔ 800g de pommes de terre Pompadour Label Rouge
- ✔ 3dl de lait de chèvre
- ✔ 30g de beurre
- ✔ 2 crottins de Chavignol
- ✔ Noix de muscade
- ✔ Sel

- Préchauffez votre four à 160°.
- Épluchez et râpez en fines lamelles les Pompadour.
- Faire fondre le beurre dans le lait dans une casserole.
- Hors du feu, saler et râper un peu de noix de muscade.
- Couper chaque crottin en 4 rondelles.
- Dans un saladier, mélanger les Pompadour et le lait.
- Verser la moitié de la préparation dans un plat à gratin légèrement beurré.
- Ajouter 4 rondelles de crottin puis le reste des pommes de terre.
- Terminer par les 4 dernières rondelles de crottin.
- Enfournez pour 1 heure.
- Servez aussitôt accompagné d'une belle salade de mesclun.

© Recette de Domitille Langot, photo de Michel Langot

Purée de pommes de terre au persil

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 500 g de pommes de terre Bintje, Caesar ou Manon
- ✔ 1 grosse botte de persil plat
- ✔ 1 poireau
- ✔ 2 belles cuillerées à soupe de beurre très froid
- ✔ 1 verre de lait
- ✔ 1 c à s de gros sel
- ✔ sel fin (facultatif)

- Épluchez les pommes de terre, lavez-les soigneusement.
- Lavez le persil, équeutez-le et hachez-le grossièrement.
- Epluchez et lavez le poireau, tronçonnez-le.
- Rassemblez dans une casserole les pommes de terre, le persil et le poireau.
- Recouvrez largement d'eau, ajoutez la cuillerée à soupe de gros sel.
- Faites cuire à ébullition moyenne, à découvert, environ 20 minutes.
- Égouttez. Passez au moulin à légumes.
- Remettez la purée sur le feu et travaillez-la très énergiquement à l'aide d'une cuillère en bois pour la dessécher.
- Incorporez le beurre très froid, coupé en petits morceaux, en continuant à remuer.
- Versez le lait préalablement chauffé, mélangez.

Salade acidulée à la Pompadour

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 10 pommes de terre Pompadour Label Rouge
- ✔ 1 petit fenouil
- ✔ 2 petites branches de céleri
- ✔ 50g de pousses d'épinard
- ✔ 12 radis
- ✔ 1 citron vert
- ✔ 1 pomme Granny Smith
- ✔ 3 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- ✔ Sel, poivre

- Pelez et coupez en 4 dans le sens de la longueur les Pompadour.
- Faites-les cuire 10 minutes à la vapeur.
- Laissez-les refroidir puis réservez au frais.
- Lavez tous les légumes.
- Coupez en rondelles les radis, le céleri et en fines lamelles le fenouil.
- Réservez au frais.
- Passez 20g de pousses d'épinard et la pomme à la centrifugeuse.
- Versez le jus dans un bol.
- Ajoutez l'huile d'olive, le jus du citron vert, salez, poivrez.
- Écrasez deux Pompadour à la fourchette puis ajoutez-les dans la sauce.
- Au besoin mixez pour obtenir une texture bien lisse.
- Réservez au frais.
- Au moment de servir, répartissez dans des bols ou des verrines les Pompadour, les rondelles de radis, de céleri, les lamelles de fenouil et les pousses d'épinard.
- Versez la vinaigrette acidulée.
- Salez, poivrez puis servez aussitôt.

© Recette de Domitille Langot, photo de Michel Langot

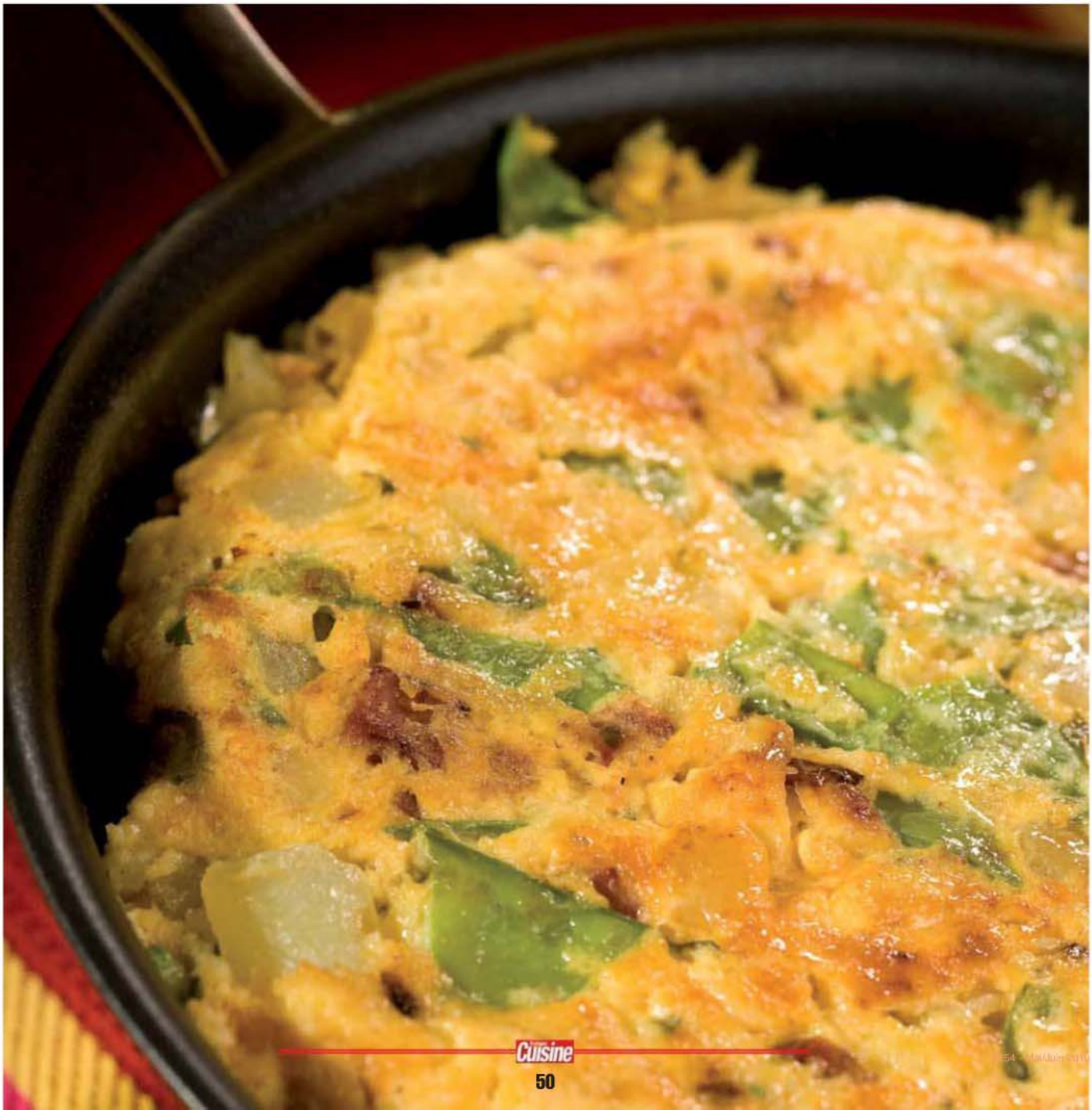
Tortilla au Comté

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

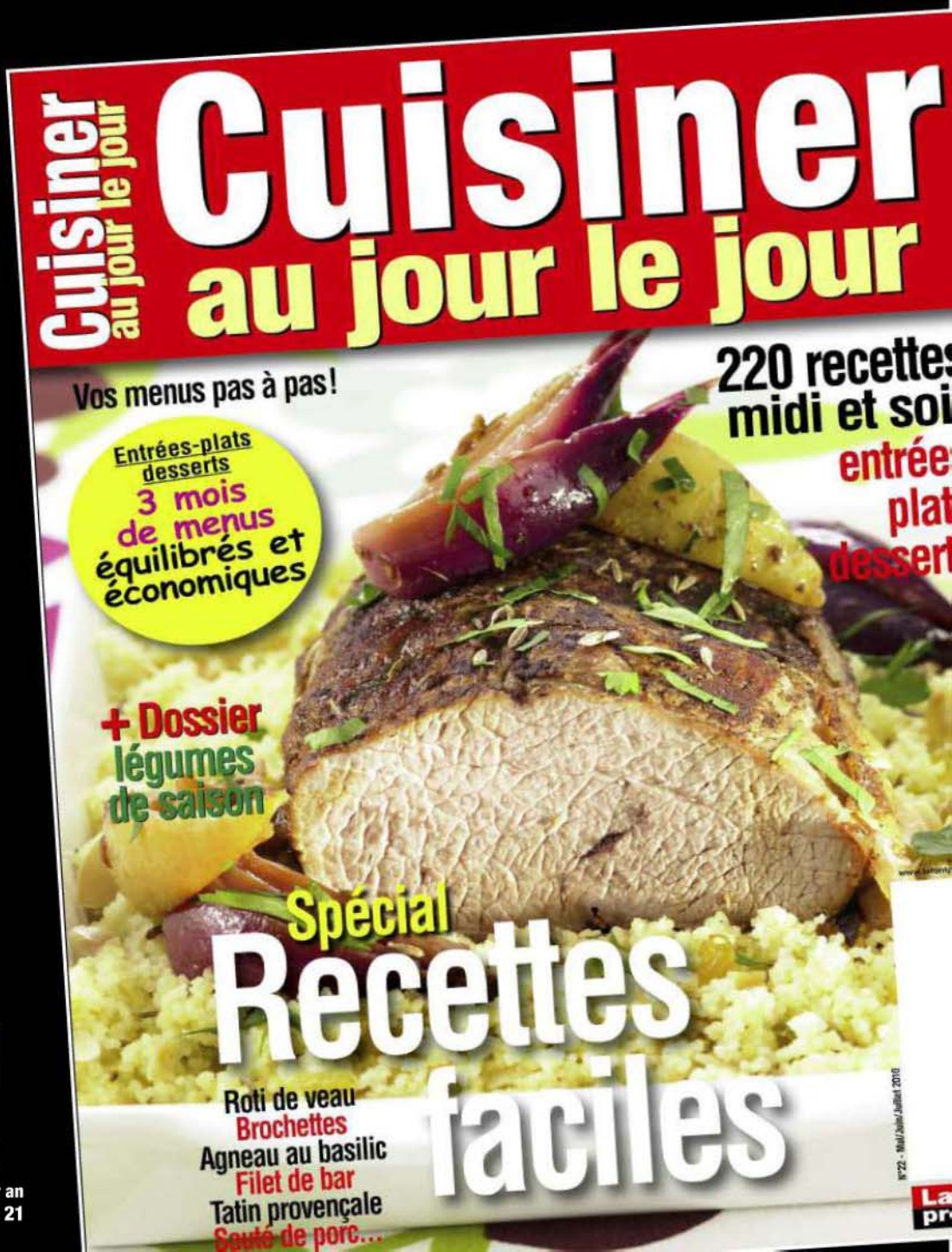
- ✔ 8 œufs
- ✔ 5 pommes de terres moyennes
- ✔ ½ chorizo
- ✔ 200 g de pois gourmands
- ✔ 1 gros oignon ciselé
- ✔ 100 g de Comté coupé en petites lamelles
- ✔ Piment d'Espelette
- ✔ Estragon
- ✔ Sel et poivre

- Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C).
- Laver et éplucher les pommes de terre, et les faire cuire 20 minutes dans une casserole d'eau frissonnante.
- Faire de même avec les pois gourmands.
- Réserver et laisser refroidir.
- Découper les pommes de terre et le chorizo en cubes.
- Faire revenir l'oignon ciselé, puis ajouter les cubes de chorizo.
- Battre les œufs et les verser dans une poêle légèrement beurrée avec tous les ingrédients, les lamelles de Comté, le piment d'Espelette et l'estragon.
- Saler et Poivrer.
- Cuire 30 minutes.



© CIGC

À chaque jour ses bonnes recettes



Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

Mœlleux au potiron, cœur fondant à la sauce hollandaise

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 15cl de lait
- ✔ 20g de beurre doux
- ✔ 80g de Comté râpé
- ✔ 50g de potiron ou citrouille en morceaux
- ✔ 2 œufs entiers
- ✔ 30g de farine de blé
- ✔ 5cl de sauce hollandaise

- Preparer 2 glacons de sauce hollandaise : verser la sauce hollandaise dans un bac à glaçons et placer au moins 2 heures au congélateur.
- Faire cuire les morceaux de potiron dans une petite casserole d'eau bouillante, pendant 15 minutes.
- Les égoutter et les réduire en purée à la fourchette.
- Préchauffer le four th 7 (210°C).
- Faire chauffer le lait, le Comté râpé et le beurre coupé en morceaux dans une casserole.
- Mélanger le tout.
- Battre les œufs en omelette, verser dessus la farine, et mélanger.
- Ajouter à l'omelette le lait et la purée de potiron et mélanger le tout.
- Beurrer deux ramequins et
- Laisser tiédir les mœlleux et les déguster avec une flûte de Crémant d'Alsace.

© CIVA

Crumble au potiron, lardons et noisettes

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 400 g de potiron frais
- ✔ 200 g de Dés de Lardons fumés Herta
- ✔ 2 cuillerées à soupe de Fond de Volaille Maggi
- ✔ 1 courgette
- ✔ 80 g de poudre de noisettes
- ✔ 120 g de farine
- ✔ 100 g de beurre mou
- ✔ 1 cuillerée à soupe d'huile

© Maggi

- Préchauffez le four Th.8 (240°C).
- Pelez et coupez le potiron en tous petits dés. Lavez et coupez la courgette en petits dés.
- Faites-les poêler 5 minutes à feu moyen avec une cuillerée à soupe d'huile.
- Dans un saladier, mélangez le beurre, la farine et la poudre de noisettes. Emiettez-la du bout des doigts de manière à obtenir une pâte à crumble. Placez au réfrigérateur 20 minutes.
- Dans des plats à gratin individuels, répartissez les légumes et le Fond de Volaille dilué dans 100 ml d'eau.
- Répartissez les lardons puis la pâte à crumble à la noisette.
- Faites cuire dans votre four environ 12 minutes.

Crème de potiron

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 1,5 kg de potiron
- ✔ 500 ml de crème fraîche
- ✔ 4 tranches de consorcio Serrano
- ✔ 100 g de fromage de brebis type manchego
- ✔ sel poivre
- ✔ noix de muscade

- Peler le potiron, éliminez la partie filandreuse et couper la chair en morceaux.
- Ajouter 1/3 de litre d'eau et faire cuire à couvert environ 20 mn à feu moyen.
- Ajouter la crème, le sel, le poivre et un peu de noix de muscade.

© Consorcio Serrano

- Passer au mixer.
- Faire dorer les tranches de Jambon Consorcio Serrano au four sur un papier cuisson jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
- Verser le velouté dans des bols individuels et décorer avec un croustillant accompagné de copeaux de fromage.

Farfalles au potiron et au fondant à l'Emmental

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 1 paquet de farfalles
- ✔ 1 petit bocal de marrons
- ✔ 1 pot de Fondant à l'Emmental Président
- ✔ 2 cuillères à soupe d'huile
- ✔ 1 tranche de potiron
- ✔ Sel

- Faire cuire les farfalles dans un grand volume d'eau bouillante 8 min.
- Trancher le potiron en fines lamelles et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile en les retournant pour les faire dorer sur les 2 faceset les réserver au chaud.
- Placer au micro-ondes le pot de Fondant à l'Emmental sans l'opercule et sans le couvercle et faire chauffer 3 min à puissance moyenne puis remuer.
- Egoutter les pâtes et les répartir dans les assiettes. Ajouter une cuillère à soupe de Fondant à l'Emmental directement sur les pâtes chaudes et mélanger.
- Intercaler les lamelles de potiron entre les farfalles et parsemer des petits éclats de marron.
- Napper le tout de Fondant à l'Emmental avant de servir bien chaud.

© Fondant à l'Emmental Président - Photo : Jean-François Hamon - Stylisme : Virginie Martin

Velouté de potiron et lentilles à la Tomme de Savoie maigre

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 1kg de potiron ou courge « *Muscade* »
- ✔ 2 belles carottes
- ✔ 1 bouillon cube à la volaille
- ✔ 300g de lentilles corail
- ✔ 1 petite pomme de terre
- ✔ 3 cuillères à soupe de crème fraîche légère
- ✔ 150 g de Tomme de Savoie maigre10% coupées en fines lamelles

- Dans une cocotte, mettez le potiron et la pomme de terre coupés en gros dés, les carottes en rondelles et les lentilles corail.
- Couvrez d'eau, émiettez le bouillon cube et laissez cuire 20 min à couvert.
- Passez la soupe au moulin, ajoutez la crème légère et remuez.
- Servez votre soupe et ajoutez-y quelques fines lamelles de Tomme de Savoie maigre.

© PEDRO STUDIO PHOTO

Tranche de potiron gratiné, cacahuètes et parmesan

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

- ✔ 4 tranches de potiron de 1 à 1,5 cm d'épaisseur
- ✔ 150 g de Beurre de Cuisson Président
- ✔ 4 dl de bouillon de poule
- ✔ 50 g de cacahuètes concassées
- ✔ 1 c. à c. de piment d'Espelette en poudre
- ✔ 30 g de parmesan râpé
- ✔ sel - poivre du moulin

- Préchauffer le four à 220°C.
- Éplucher les tranches de potiron et les tailler en forme de demi-cercle (les parures seront conservées pour un potage).
- Les faire juste à peine saisir avec 25 g de beurre dans une poêle puis les faire cuire au four environ 20 minutes avec le bouillon de poule jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.
- Vérifier la cuisson avec une pointe de couteau.
- Mélanger les cacahuètes concassées, le piment d'Espelette et le parmesan et saupoudrer les tranches de potiron de ce mélange.
- Les faire gratiner au gril pendant 1 min maximum

Astuce

Ces tranches de potiron peuvent être dégustées avec une salade amère (pissenlit, roquette…). Elles peuvent aussi bien accompagner du gibier ou du bœuf.

© CWA

Chili con carne au quinoa et guacamole

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

- ✔ 1 sachet de 3 poivrons : vert/rouge/jaune
- ✔ 2 oignons
- ✔ 4 grosses tomates
- ✔ 2 avocats
- ✔ Epices Ducros pour guacamole
- ✔ Jus de citron
- ✔ 200g de Quinoa Gourmand Tipiak
- ✔ 2 cuillères à soupe d'huile
- ✔ 450g de viande hachée
- ✔ 1 boîte de tomates pelées (240g)
- ✔ 1 boîte d'haricots rouges (250g)
- ✔ 1 boîte de petits épis de maïs (240g)
- ✔ Epices Ducros pour chili
- ✔ crème fraîche fluide
- ✔ herbes de Provence
- ✔ Sel, Poivre

- Coupez les poivrons et les oignons en lamelles
- Coupez les tomates en rondelles
- Une fois la peau des avocats enlevée, en réserver 1/4.
- Ecrasez le reste des avocats dans un bol pour en faire une purée puis ajoutez les épices Ducros pour guacamole et du jus de citron.
- Une fois le guacamole prêt, le mettre au frigo.
- Coupez le morceau d'avocat réservé en petits dés.
- Mettre 200g de Quinoa Gourmand Tipiak dans de l'eau bouillante et le laissez cuire pendant 20 minutes.
- Dans une grande poêle, faites revenir les oignons avec de l'huile d'olive.
- Une fois les lamelles d'oignon dorées, ajoutez la viande hachée.
- Une fois la viande cuite, rajoutez les poivrons.
- Ajoutez enfin les tomates coupées et la boîte de tomates pelées.
- Une fois que la préparation est cuite ajoutez les haricots rouges et les épis de maïs.
- Assaisonnez enfin la préparation de sel, poivre, épices Ducros pour chili et herbes de provence.
- Mélangez la préparation avec le Quinoa gourmand.
- Faites un trou au milieu du mélange et ajoutez le guacamole préparé.
- Dispersez enfin un filet de crème et les petits dés d'avocat sur la préparation.

© Tipiak

Farcis au Comté et quinoa

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 6 petites tomates
- ✔ 2 petits poivrons rouges
- ✔ 6 petites aubergines
- ✔ 3 petites courgettes
- ✔ 200 g de quinoa
- ✔ 1 cube de bouillon de légumes
- ✔ ½ poivron rouge et ½ poivron vert pour la farce
- ✔ 2 courgettes moyennes pour la farce
- ✔ 3 oignons blancs
- ✔ 2 gousses d'ail pour la farce
- ✔ 2 œufs
- ✔ 300 gr de Comté râpé
- ✔ ½ botte de basilic ciselé
- ✔ Huile d'olive, sel, poivre

CIGC

■ Couper et évider les aubergines, courgettes et poivrons. Les cuire à l'eau bouillante salée et les rafraîchir. Evider les tomates. Assaisonner légèrement l'intérieur des légumes et réserver.

■ Préchauffer le four à 180°C (th. 6). Faire bouillir une casserole d'eau avec le cube de bouillon de légumes. Y faire cuire le quinoa 12 minutes et égoutter.

■ Pour la farce, hacher les demi-poivrons, les courgettes, l'ail et les oignons au couteau. Faire revenir le tout à l'huile d'olive sans coloration. Hors du feu, ajouter le quinoa cuit, le Comté râpé, les œufs et le basilic ciselé et un peu d'huile d'olive. Bien mélanger et assaisonner.

■ Farcir les légumes et les disposer dans un plat allant au four avec un trait d'huile d'olive. Cuire pendant 20 minutes et arroser d'un trait d'huile d'olive à la sortie du four. Servir

Poire de bœuf, quinoa et poire

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 4 tranches de poire de bœuf de 200g chacune
- ✔ 3 poires 250g de quinoa
- ✔ ½ crotin de Chavignol
- ✔ 1 oignon émincé
- ✔ 1c. à soupe d'huile d'olive
- ✔ 1c. à café de cumin
- ✔ 1 c. à café de raz el hanout (mélange d'épices d'Afrique du Nord)
- ✔ ½ c. à café de gingembre en poudre

■ Dans un saladier, mélanger l'huile d'olive, le cumin, le raz el hanout et le gingembre.

© CIV

■ Ajouter une ou deux cuillerées à soupe d'eau. Imprégner les morceaux de bœuf de ce mélange et placer le tout 10 minutes au réfrigérateur.

■ Dans une cocotte, faire fondre l'oignon avec un peu d'huile d'olive. Mettre le quinoa et couvrir avec deux fois son volume d'eau. Saler et mettre à feu doux.

■ Éplucher les poires, les couper en quartiers, puis en grosses tranches. Les faire fondre avec un peu d'huile dans une poêle. Réserver.

■ Saisir la viande dans une poêle à feu vif 3 à 4 minutes de chaque côté dans son jus d'épices.

■ Servir dans un plat avec les tranches de poire à cheval sur la viande, le quinoa disposé autour. Émietter un morceau de chèvre froid juste avant de servir.

Ratatouille pour deux

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 2 personnes
- ✔ 2 cuillerées à café de Fond de Légumes Méditerranéen Maggil
- ✔ 2 courgettes
- ✔ ½ aubergine
- ✔ 1 poivron rouge
- ✔ 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- ✔ Poivre

- Lavez les légumes.
- Epépinez le poivron.
- Coupez les légumes en rondelles très fines.
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile.

© Maggi

- Lorsqu'elle est chaude mais non fumante, ajoutez les légumes, le fond et 200 ml d'eau.
- Remuez l'ensemble. Poivrez.
- Faites cuire 15 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.
- Couvrez si nécessaire en fin de cuisson.

Petite ratatouille croquante

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 à 6 personnes
- ✔ 4 tomates
- ✔ 1 aubergine
- ✔ 2 courgettes
- ✔ 1 oignon
- ✔ 2 gousses d'ail
- ✔ 2 poivrons rouges, verts ou jaunes
- ✔ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✔ 1 cube de Bouillon aux légumes méditerranéens Knorr
- ✔ Thym ou persil
- ✔ Pain grillé

© Knorr

- Couper tous les légumes en petits dés.
- Dans une sauteuse verser l'huile d'olive et le cube de Bouillon aux légumes méditerranéens Knorr.
- Délayer le tout.
- Faire revenir tous les légumes, une gousse d'ail et la branche de thym (ou petit bouquet de persil) dans la sauteuse.
- Laisser cuire à feu vif 10 minutes en remuant souvent.
- Faire griller quelques tranches de pain, les frotter à l'ail.
- Servir la ratatouille dans des petits bols, déposer à côté des bols ou sur le dessus les tranches de pain grillé.
- Cette ratatouille peut également se déguster froide.

À la découverte de nos terroirs

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

Maïs fondant façon risotto aux champignons et à la roquette

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

- Preparez les champignons : les nettoyer et les émincer.
- Dans une sauteuse, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive avec la gousse d'ail entière, ajoutez les champignons et faites cuire à feu vif, sans mélanger jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute l'eau.
- Salez et poivrez, remuez la préparation, baissez le feu et faites cuire encore 2 à 3 min.
- En fin de cuisson, ôtez l'ail et ajoutez le persil haché puis réservez au chaud.
- Dans une autre sauteuse, faites revenir les échalotes finement émincées dans une noix de beurre.
- Puis verser le contenu des sachets et suivez le mode de préparation en ajoutant l'eau bouillante ainsi que le vin pour cuire le produit.

Pour 4 personnes

- ✔ 1 c à soupe d'huile d'olive
- ✔ 1 gousse d'ail
- ✔ 200g de champignons de Paris
- ✔ 1 cuillère à soupe de persil haché
- ✔ 2 échalotes
- ✔ 2 sachets Maïs Fondant façon Risotto Tipiak
- ✔ 800 ml d'eau bouillante
- ✔ 200 ml de vin blanc
- ✔ Sel, poivre
- ✔ Parmesan
- ✔ Beurre
- ✔ 2 poignées de roquette

- Dès que Maïs Fondant façon Risotto Tipiak est prêt, ajoutez les champignons et rectifiez l'assaisonnement avec le sel et le poivre.
- Hors du feu, incorporez le beurre et le parmesan, puis ajoutez les 2 poignées de roquette.
- Couvrez et laissez reposer 2 min. puis servez.

Salade printanière

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 4 escalopes fines
- ✔ 1 carotte en bâtonnets
- ✔ 100 g de haricots verts
- ✔ 1 c à s de ciboulette hachée
- ✔ 2 poignées de salade mélangée (feuilles de chêne, roquette, frisée, etc.)
- ✔ 1 c à s de vinaigre de Xérès
- ✔ 100 g de pois gourmands
- ✔ 1 oignon rouge
- ✔ ½ poivron
- ✔ 1 c à s de cerfeuil haché
- ✔ 1 c à s d'huile d'olive

© CIV

- Faire cuire les haricots verts afin qu'ils restent croquants. Faire blanchir les pois gourmands et la carotte en bâtonnets ; les passer à l'eau froide et les éponger.
- Couper l'oignon et le poivron en fines lamelles.
- Dans un bol individuel mettre la salade, les herbes et les légumes.
- Découper les escalopes en très fines lamelles. Les faire revenir rapidement dans l'huile d'olive très chaude.
- Dès que la viande est cuite, rajouter 1 cuillerée à soupe de vinaigre de Xérès et arrêter la cuisson. Après quelques secondes, verser le tout encore chaud sur la salade.

Salade croquante au Bresse Bleu

Préparation : 5 minutes
Cuisson : Non

Pour 4 personnes
- ✔ 250 g de Bresse Bleu
- ✔ 2 bulbes de fenouil
- ✔ 3 branches de céleri
- ✔ 40 g de raisins secs blonds
- ✔ 2 pommes granny-smith
- ✔ ½ citron
- ✔ 1 c à s de vinaigre de cidre
- ✔ Sel, poivre
- ✔ 3 c à s d'huile de tournesol

- Coupez la base des bulbes de fenouil, puis émincez-les en bâtonnets assez fins. Détaillez le céleri en rondelles.
- Pelez et épépinez les pommes, coupez-les en quartiers, citronnez-les légèrement pour les empêcher de noircir.
- Mélangez dans un saladier les bâtonnets de fenouil, les rondelles de céleri, les quartiers de pomme et les raisins secs.

© Bresse Bleu

- Dans un bol, salez et poivrez le vinaigre de cidre, émulsionnez avec l'huile de tournesol. Nappez la salade de cet assaisonnement.
- Détaillez enfin le Bresse Bleu en tranches assez fines et disposez-les sur la salade.

Salade d'alpage à la Tomme de Savoie

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes
- 5 pommes
- 5 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cœurs de laitue
- 4 c à s d'huile d'olive
- 5 belles endives
- 1 citron pressé
- 2 petits bouquets de persil plat
- 160 g de Tomme de Savoie maigre
- Sel et poivre
- quelques cerneaux de noix

© PEDRO STUDIO PHOTO

- Effeuillez la laitue et les endives. Lavez et essuyez les feuilles.
- Pelez et coupez les pommes en quartiers, arrosez avec le jus de citron. Lavez le persil.
- Gardez quelques brins pour la décoration, ciselez le reste.
- Coupez la Tomme de Savoie maigre en cubes ou en lamelles.
- Réalisez la vinaigrette en mélangeant dans un bol : le sel, le poivre, le vinaigre de cidre, puis versez en fouettant l'huile d'olive.
- Tapissez le fond des assiettes de laitue, mélangée aux feuilles d'endives.
- Parsemez de quartiers de pommes et de Tomme de Savoie maigre.
- Ajoutez les cerneaux de noix. Versez la vinaigrette sur la salade, décorez de persil ciselé.

Club sandwich cheddar - bacon - salade

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 3 minutes

Pour 4 personnes
- 8 tranches de bacon
- 16 tranches de pain de mie
- 50 g de beurre
- 8 tranches de cheddar
- 1 sachet de romaine Bonduelle 200 g
- 2 tomates
- 10 cl de sauce tomate type ketchup

- Toaster très légèrement les 16 tranches de pain de mie puis les tartiner de beurre. Sur 8 tranches de pain, déposer le cheddar et faire griller sous le grill jusqu'à ce qu'il fonde. Emincer la laitue romaine et couper les tomates en fines rondelles.
- Faire cuire le bacon 3 mn sous le gril.

© Bonduelle

- Recouvrir les autres tranches de pain avec la romaine, le bacon grillé et les rondelles de tomates. Napper avec la sauce tomate.
- Fermer les sandwichs avec les autres tranches.

Gaspacho verde à la salade romaine

Pour 4 personnes

- ✔ 1 sachet de romaine Bonduelle 200 g
- ✔ 1 pomme verte
- ✔ 1 bouquet de cerfeuil
- ✔ 1 gousse d'ail
- ✔ 100 g de pain
- ✔ 1 cuillère à café de vinaigre de Xérès
- ✔ 1 c à café de jus de citron
- ✔ 3 c à soupe d'huile d'olive

Préparation : 5 minutes
Cuisson : Non

- Faites tremper le pain dans le vinaigre additionné d'un verre d'eau.
- Lavez, épluchez le cerfeuil.
- Épluchez la pomme verte et la gousse d'ail.
- Mixez la romaine, la pomme et le cerfeuil avec le pain au vinaigre, en ajoutant l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
- Ajoutez de l'eau glacée pour compléter et obtenir 1 litre de gaspacho.
- Versez le gaspacho dans des verrines ou des bols.

© Bonduelle

Crème de basilic et velouté de tomates aux perles

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

- Faites suer le poireau, l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive.
- Mixer la préparation avec les tomates et le fond de volaille.
- Salez et poivrez.
- Faites cuire l'ensemble.
- A ébullition, ajoutez les perles en pluie et laissez cuire pendant 15 minutes.
- Laissez refroidir.
- Pendant ce temps, portez la crème à ébullition.
- Dispersez le basilic et le tapioca express et laissez cuire 2 minutes tout en mélangeant au fouet.
- Mixer la préparation jusqu'à l'obtention d'une crème.
- Entreposez les deux préparations pendant au moins 2 heures au réfrigérateur.
- Versez la soupe de tomate dans de grands verres, recouvrez de crème de basilic et décorez avec du basilic frais.
- Servir cette soupe accompagnée de croûtons de pain frottés à l'ail Tipiak tartinés de Pesto.

Pour 4 personnes

- ✔ 1 blanc de poireau émincé
- ✔ 1 gousse d'ail pelée et émincée
- ✔ 1 oignon moyen pelé et émincé
- ✔ 4 c à s d'huile d'olive
- ✔ 4 grosses tomates pelées et émincées
- ✔ 1 Litre de fond de volaille
- ✔ 5 cuillères à soupe (50g) de Perles Japon Tipiak pour potages et desserts
- ✔ 25 cL de crème fleurette
- ✔ 1 botte de basilic
- ✔ 1 cuillère à soupe (10 g) de Tapioca Express Tipiak
- ✔ 50 g de croûtons de pain frottés à l'ail Tipiak
- ✔ Une à deux cuillères de Pesto
- ✔ Sel, Poivre

© Tipiak

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Tian au Comté

Pour 4 personnes
- ✔ 400 g d'aubergines
- ✔ 500 g de tomates
- ✔ 300 g de courgettes
- ✔ 200 g de Comté
- ✔ 1 oignon
- ✔ 6 gousses d'ail
- ✔ 50 g de beurre
- ✔ 1 cuillère d'huile d'olive
- ✔ Herbes de Provence
- ✔ Sel et poivre

- Préchauffer le four à 180°C.
- Beurrer un plat à gratin.
- Eplucher les gousses d'ail et l'oignon, puis les couper en petits morceaux.
- Mettre au four pendant 5 à 10 min, puis laisser refroidir.
- Laver les légumes, puis les couper en rondelles de même épaisseur.
- Couper le Comté en lamelles.
- Disposer les légumes et le Comté dans le plat, sur l'ail et l'oignon revenus au four, debout par rangées successives : tomate, courgette, tomate, aubergine, Comté et ainsi de suite…
- Terminer par le sel, le poivre, l'huile d'olive, les herbes de Provence et quelques lamelles de Comté.

© Le Marin aux Algues de Bretagne

- Mettre au four pendant 1h30. Déguster chaud ou froid.

Salade tomates mozzarella au bacon grillé et vinaigrette provençale

Préparation : 10 minutes
Cuisson : Non

Pour 4 personnes
- ✔ 6 tomates
- ✔ 1 boule de 125 g de mozzarella
- ✔ 2 c à c de Fond de Légumes Méditerranéens
- ✔ 8 tranches de bacon
- ✔ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ✔ 2 c à s de jus de citron
- ✔ Sel et poivre

- Lavez et coupez les tomates en fines tranches.
- Dans une poêle, faites griller les tranches de bacon sans matière grasse.
- Coupez-les en fins bâtonnets.
- Coupez la mozzarella en dés.
- Sur 4 assiettes, répartissez les rondelles de tomates puis le bacon et la mozzarella.
- Dans un bol, mélangez l'huile, le jus de citron et le fond de légumes.
- Salez et poivrez.
- Nappez chaque assiette d'un filet de vinaigrette.

© Maggi

Tartine de tomates grappe à la brousse

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 4 belle tranche de pain aux céréales
- ✔ 150 g de brousse
- ✔ 1 botte de ciboulette
- ✔ 1 c à s de miel liquide
- ✔ 3 tomates grappe
- ✔ 4 fines tranches de jambon de speck
- ✔ sel et poivre au moulin

© Sopexa

- Versez la brousse, le miel et la botte de ciboulette ciselée dans le bol de votre robot et mixez pour obtenir une crème verte. Salez légèrement et poivrez.
- Lavez les tomates, séchez-les et taillez-les en rondelles.
- Détaillez le jambon en lanières.
- Tartinez généreusement les tranches de pain avec la crème de brousse.
- Recouvrez de lamelles de tomate et de lanières de speck.
- Donnez un tour de moulin à poivre et servez en entrée.

Plancha de tomates et calmars

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 6 tomates allongées
- ✔ 600 g de petits blancs de calmars (ou seiche)
- ✔ 2 citrons vert
- ✔ 5 c à s d'huile d'olive
- ✔ 1 gousse d'ail hachée
- ✔ 1 c à café de gingembre frais pelé et haché
- ✔ 10 brins de ciboulette
- ✔ sel et poivre au moulin

© Sopexa

- Ouvrez vos blancs de calmars en deux et mettez-les à plat. Pratiquez des incisions en losange sur la face interne de la chair avec la pointe d'un couteau.
- Si vous avez des blancs de calmars de bonne taille, taillez des carrés de 5 x 5 cm environ dans la chair.
- Lavez les tomates et taillez-les en quatre tranches égales.
- Coupez 1 des citrons verts en 8 quartiers.
- Pressez le deuxième citron vert et versez le jus dans un bol.
- Ajoutez l'ail, le gingembre et l'huile d'olive.
- Salez, poivrez et mélangez.
- Mettez votre plaque à chauffer à feu vif. Au bout de 5 minutes, déposez-y vos tomates et vos blancs de calmars. Laissez cuire 2 minutes de chaque côté.
- Ajoutez les citrons verts que vous cuirez 30 sec de chaque côté.
- Disposez dans un plat, saupoudrez de ciboulette ciselée et servez avec la sauce.

Cœur de bœuf farcie à la polenta

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes

- ✔ 5 belles tomates cœur de bœuf
- ✔ 60 g de polenta
- ✔ 25 cl lait
- ✔ 60 g de crème fraîche
- ✔ 25 cl de crème liquide
- ✔ 50 g de parmesan râpé
- ✔ 20 g de beurre
- ✔ 2 c à s de pignons de pin
- ✔ sel et poivre au moulin
- ✔ 1 pointe de couteau de noix de muscade râpée
- ✔ 1 filet d'huile d'olive

- Lavez et séchez vos tomates. Coupez le chapeau de 4 tomates et évidez-les.
- Détaillez la dernière en cubes.
- Versez le lait, la crème fraîche et la crème liquide dans une casserole.
- Salez, poivrez, ajoutez la noix de muscade et portez à ébullition.
- Sortez la casserole du feu et versez la polenta en pluie tout en remuant avec une cuillère en bois.
- Remettez à feu doux et laissez cuire 5 min tout en remuant.
- A la fin de la cuisson, ajoutez le beurre coupé en dés, le parmesan, les pignons et les dés de tomate.
- Mélangez puis garnissez les tomates de cette préparation.
- Placez les tomates dans un plat à four et disposez les chapeaux à côté.
- Arrosez d'un filet d'huile d'olive.
- Mettez à cuire 20 min dans un four préchauffé à 200°C.
- Replacez délicatement les chapeaux au moment de servir.

© Sopexa

Mini-tomates farcies aux anchois

Préparation : 20 minutes
Cuisson : Non

Pour 4 personnes
- ✔ 20 tomates cocktail
- ✔ 8 petits filets d'anchois à l'huile
- ✔ 80 g de Boursin fromage échalote & ciboulette

© Boursin

- Découpez délicatement un chapeau sur chaque tomate.
- Évidez-les et retournez-les sur du papier absorbant pour les sécher.
- Essuyez les anchois pour retirer l'excédent d'huile.
- Hachez-les en tout petits morceaux.
- Mélangez le Boursin avec les anchois hachés et farcissez les mini-tomates de ce mélange.
- Recouvrez-les de leur chapeau.
- Réfrigérez avant de les servir à l'apéritif.

Tomates cerises façon "*Pomme d'Amour*"

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 10 "*pommes d'Amour*"
- ✔ 10 tomates cerises
- ✔ 80g de sucre cassonade
- ✔ 30g de mélange de pavot
- ✔ 10 piques en bois

© CIVA

- Disposer les graines de pavot dans un bol.
- Rincer les tomates, piquer chacune d'elles d'un pique en bois au niveau de la feuille et les poser sur un plat.
- Découper un rectangle de feuille de papier cuisson et le placer près de la plaque de cuisson.
- Faire fondre le sucre, dans une casserole, à feu doux.
- Lorsque le caramel se forme, le mélanger rapidement.
- Tremper les tomates une à une dans le caramel puis dans le bol de graines de pavot.
- *Les poser "tête en bas"* sur la feuille de papier de cuisson pour les faire refroidir.
- Présenter joliment les "*pommes d'Amour*" sur un plat.

Muffin aux tomates cerises

Pour 4 personnes

- ✔ 340g de farine
- ✔ 4 c à c de levure chimique
- ✔ 150g de cassonade
- ✔ 80 ml de lait
- ✔ 60 ml d'huile de tournesol
- ✔ 60 ml d'huile d'olive
- ✔ 3 œufs
- ✔ 2 branches de tomates cerises
- ✔ 100g de féta
- ✔ 1 branche de romarin
- ✔ 30g d'olives noires
- ✔ 1 c à c de sel
- ✔ En option : 1 citron confit au sel

- Réunissez la farine, la levure, le sel et la cassonade dans un bol.
- Dans un autre bol mélangez le lait, les huiles et les œufs.
- Réunissez les deux mélanges sans trop les travailler.
- Ajoutez à la pâte les olives noires hachées, les feuilles du romarin et le citron confit en petits dès.
- Remplir les moules de cette préparation à mi hauteur.
- Mettez au cœur des morceaux de féta et des tomates cerises coupées en deux.

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

- Recouvrir de pâte jusqu'au bord.
- Cuire 20 min à 210°C.

© Jean-Claude Amiel / Valérie Lhomme / Tomates et Concombres de France

SÉDAO

LA DÉCOUVERTE DE PRODUITS ORIGINAUX

LA SOUPE MINCEUR HYPERPROTEINEE

Aurélie MOUSEL
diététicienne
du Centre LADY MOVING
de Saint-Maur (94)
vous conseille la consommation régulière de la SOUPE MINCEUR qui, grâce à sa haute teneur en proteines, vous apporte des résultats durables.

Pour votre santé mangez au moins 5 fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

Pour mincir progressivement sans la sensation de faim.

A 100% d'origine naturelle, la SOUPE MINCEUR fait partie de la nouvelle génération des produits minceur.

- **Encore plus efficace,** elle est riche en fibres, vitamines, oligo-éléments et hyperprotéinée pour permettre de mincir sans perdre sa masse musculaire.

- **La méthode est très simple :** 2 bols de potage par jour et manger léger en suivant nos conseils dans le programme joint. En 5 jours, le résultat est visible, vous mincissez sans régime draconien et sans fringale.

- **La méthode est durable :** comme vous pouvez consommer fruits et légumes à volonté, de la viande et du poisson, votre organisme conserve la mémoire des aliments ce qui permet de stabiliser votre poids plus facilement.

- ***Ingrédients :*** *protéines de lait et de soja, concentré de chou et de légumes, gomme de guar, phytonutriments actifs, vitamines, minéraux et oligo-éléments.*
- *Faible valeur énergétique : 87 kcal pour 25 g.* • *Boîte de 250 g de préparation instantanée pour potage (= 10 bols) + doseur + méthode et idées menus.*

ENCHANTÉ OU REMBOURSÉ
Un article ne vous convient pas, vous avez 15 jours pour nous le retourner il vous sera échangé ou remboursé (sauf articles d'hygiène).

GARANTIE QUALITÉ TOTALE
Nos produits sont garantis 1 an, contre tous les vices de fabrication.
Chaque article est rigoureusement testé.

MOINS CHER AILLEURS ?
Moins cher ailleurs dans les 15 jours suivant votre achat, aux mêmes conditions de vente et livraison, SÉDAO vous établit un bon d'achat de la différence.

SERVICE APRÈS VENTE
Tous nos produits sont garantis 1 an et notre S.A.V. rapide et efficace est à votre disposition.
La facture d'achat fait office de bon de garantie.

LIVRAISON UNIQUEMENT EN FRANCE METROPOLITAINE.

Code promotion **EN5**

BON D'ESSAI SANS RISQUE

A retourner à
GROUPE ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

..... Code postal

Ville .....

Date de naissance (Jour / Mois / Année)

N° Tél.

Référence	Désignation	Qté.	Prix unit.	Prix total
EN5 12329	**SOUPE MINCEUR**		**25 €**	€
EN5 12340	**Lot de 2 SOUPES MINCEUR**		**39 €**	€
			Frais de préparation, d'assurances et livraison 48 H suivi	**+5 €**
			TOTAL	

☐ **COMPTANT :** Je joins à ma commande un chèque bancaire ou postal **à l'ordre de SÉDAO.**

☐ **A LA LIVRAISON :** je paie en contre-remboursement (frais supplémentaires **+ 12 €**).

☐ **CARTE BANCAIRE** CB Date de validité

N°

Noter les 3 derniers chiffres du numéro au verso de votre carte bancaire : N°

SIGNATURE :

Charte Qualité fevad

Cet emblème garantit notre adhésion à la Fédération du E-commerce et de la Vente à Distance et à ses codes de déontologie fondés sur le respect du client.

Crumble de légumes à l'estragon

Pour 4 personnes

- ✔ 300 g de pois gourmands surgelés
- ✔ 200 g de petites carottes en bâtonnets surgelés
- ✔ 200 g de fèves pelées surgelées
- ✔ 200 g de haricots verts surgelés
- ✔ 1 c à s d'huile d'olive
- ✔ 2 c à s d'oignon surgelé
- ✔ 2 c à s d'estragon surgelé
- ✔ Sel, poivre du moulin

POUR LA PATE A CRUMBLE :

- ✔ 80 g de parmesan râpé
- ✔ 120 g de farine tamisée
- ✔ 100 g de beurre en morceaux, à température

- PREPARER LA PATE A CRUMBLE : mélanger le parmesan et la farine dans une jatte.
- Incorporer le beurre.
- Malaxer l'ensemble afin de former des petites boulettes. Laisser reposer 1h au réfrigérateur.
- Pendant ce temps, faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle sur feu vif.
- Ajouter l'oignon et laisser colorer.
- Incorporer les pois gourmands, les carottes, les haricots verts et les fèves.
- Saler et poivrer.
- Laisser cuire 10 min à feu moyen en remuant régulièrement.
- Saupoudrer d'estragon en fin de cuisson.
- Réserver au chaud.
- Allumer le four à 180° (th.6).
- Disposer les boulettes de crumble sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.
- Mettre au four et laisser cuire 20 min afin qu'elles soient dorées.
- Parsemer les boulettes de crumble sur le dessus des légumes.
- Servir chaud sans tarder.

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes
Attente : 1 heure

Photo : Fabrice Subiros - Réalisation : Caroline Darbonne pour Darégal

Couscous parfumé aux épices douces et carottes façon parmentier à l'indienne

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

- ✔ 500 g de carottes
- ✔ 2 pommes de terre
- ✔ 1 sachet de Couscous Parfumé aux Epices Douces Tipiak
- ✔ 10 cl de lait de coco
- ✔ le jus d'une demi orange
- ✔ Une c à c de curry
- ✔ Un petit bouquet de coriandre
- ✔ Sel, poivre
- ✔ ½ sachet de Graines Gourmandes Tipiak

- Préchauffez le four à 180°c.
- Coupez les carottes en rondelles, les pommes de terre en petits dés.
- Plongez-les dans de l'eau bouillante salée.
- Laissez cuire à couvert une dizaine de minutes.
- Pendant ce temps, préparez le couscous parfumé aux épices douces Tipiak comme indiqué sur le pack.
- Réduisez les légumes en purée.
- Incorporez le lait de coco, le jus d'orange, une cuillère à café de curry, et les feuilles de coriandre ciselées.
- Salez, poivrez.
- Répartissez le couscous dans un plat à gratin, puis recouvrez avec la purée.
- Saupoudrez de Graines Gourmandes Tipiak.
- Enfournez et laissez cuire une dizaine de minutes.
- Servez chaud.

© Tipiak

Millefeuille de légumes et mozzarella au basilic

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 3 boules de 100 g Mozzarella con Basilico Santa Lucia de Galbani
- ✔ 3 belles tomates
- ✔ 3 courgettes
- ✔ 1 aubergine
- ✔ 2 cuillerées à soupe de ciboulette hachée
- ✔ 6 cuillerées à soupe de coulis de tomates
- ✔ 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ✔ Sel, poivre du moulin

- Découpez en rondelles les aubergines et les courgettes.
- Faites revenir à feu vif dans une grande poêle, ces rondelles de légumes du soleil avec l'huile d'olive et les retourner pour les faire dorer.
- Salez et poivrez.
- Pendant que les légumes refroidissent coupez les boules de mozzarella et les tomates en fines tranches.
- Montez le mille-feuille en alternant tomate, courgette, mozzarella et aubergine.
- Mélangez le coulis de tomates à la ciboulette.
- Dressez sur une assiette le mille-feuille et accompagnez avec le coulis de tomates à la ciboulette.

© Mozzarella Galbani – Photo : Laurent Rouvrais

Crumble de légumes aux lardons

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 180 g de Lardons Coupés Gros Herta
- ✔ 1 courgette
- ✔ 2 poireaux
- ✔ 1 gros oignon
- ✔ 4 carottes
- ✔ 80 g de beurre mou
- ✔ 120 g de farine
- ✔ 80 g de poudre d'amandes
- ✔ 1 cuillerée à soupe de basilic ciselé
- ✔ sel, poivre

- Préchauffez votre four th.7/8 (220°C). Lavez soigneusement les légumes.
- Coupez la courgette en dés. emincez les poireaux.
- Pelez et hachez l'oignon. Pelez et coupez les carottes en fins bâtonnets.
- Dans une grande sauteuse ou un wok, faites revenir les lardons et l'oignon 2 minutes à feu vif. Ajoutez les légumes et faites revenir le tout pendant 8 minutes en remuant souvent. Salez et poivrez légèrement.
- Versez dans un plat à gratin. mélangez à la main la farine, le basilic, le beurre et la poudre d'amandes. Recouvrez les légumes de cette préparation. Faites gratiner 20 minutes au four.

© Herta

Pizza aux petits légumes

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 12 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 1 rouleau de pâte à pizza prête à l'emploi
- ✔ 250 g de macédoine de légumes en boîte (poids égoutté)
- ✔ 250 g de coulis de tomates
- ✔ 200 g de féta ou de mozzarella suivant votre goût

- Préchauffer le four à 220°C.
- Dérouler la pâte à pizza en la laissant sur son papier sulfurisé.
- La poser sur une plaque allant au four.
- Tartiner la pâte de coulis de tomates.
- Mettre la plaque au four pendant 10 minutes de cuisson.
- Couper la féta ou la mozzarella en petits dés.
- Sortir la pizza, répartir les légumes et le fromage dessus.
- Remettre au four pendant 7 minutes de cuisson.
- Servir immédiatement.

© Vinifhor

Wok de légumes " *façon thaï* " et jambon cru

- Égoutter 30g de carottes et 30g de petits pois en conserve.
- Faire chauffer une casserole d'eau avec 1 c. à café de gros sel, y plonger 30g de poireaux en rondelles surgelés + 30g de courgettes surgelées + 30g de choux de Bruxelles surgelés.
- Laisser cuire 5 min puis égoutter.
- Dans un wok ou une poêle anti-adhésive, faire revenir les légumes mélangés à feu vif pendant 4 minutes avec 1 c. à soupe d'huile d'olive ; une fois les légumes bien chauds ajouter immédiatement 1 filet de jus de citron + 1c. à café de sauce soja +½ échalote émincée + 1 pincée depoudre de piment +¼ de botte de coriandre concassée.
- Laisser cuire pendant encore 2 min.
- Répartir le mélange dans l'assiette etdisposer 1 tranche de jambon cru (Parme ou Serrano) taillée dans la largeur en lanières de 1cm et servir aussitôt.

© Vinifhor

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 30 g de carottes, 30g de petits pois en conserve
- ✔ 30g de poireaux en rondelles, 30g de courgettes, 30g de choux de Bruxelles surgelés
- ✔ 1 c. à café de gros sel
- ✔ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✔ 1 filet de jus de citron
- ✔ 1 c. à café de sauce soja
- ✔ ½ échalote émincée
- ✔ 1 pincée de poudre de piment
- ✔ ¼ de botte de coriandre concassée
- ✔ 1 tranche de jambon cru (Parme ou Serrano)

SPORT-ELEC®
INSTITUT

Body Beautiful

Photos non contractuelles

Électrodes intégrées
Nouvelle génération

+ 1 Ceinture Multifonction

8 PROGRAMMES

TESTÉ CLINIQUEMENT*

Système "2 en 1"
"Ceinture + Electrodes"

+ 4 électrodes adhésives

+ 1 crème électro-conductrice

SPÉCIAL AMINCISSEMENT

WWW.SPORT-ELEC.COM

LIVRAISON 48H

J'appelle le **02 32 96 50 50** ou je commande sur **www.sport-elec.com**

3 Je fais mon choix en cochant la case correspondante ci-dessous

☐ **BODY BEAUTIFUL MULTIFONCTION 2**
SYSTÈME 2 EN 1

• 8 programmes dont 55 variations de programmes • ceinture multifonction munie d'électrodes intégrées • 4 électrodes adhésives • 2 coussins de puissance • 1 crème de massage 150 ml.

Appareil d'entretien musculaire fonctionnant soit avec la ceinture multifonction (dos, abdos, fessiers...) ou soit avec les électrodes adhésives pour tout le corps.
1 crème de massage électro-conductrice 150 ml fournie.
Fonctionne avec piles 3 x AA LR6 1,5V (non fournies).

JE SERAI DÉBITÉ DE : **129€**
+ 9€ de frais de port soit 138€.

Par carte bancaire : 46€, 46€, 46€. Par chèque, je vous envoie 3 chèques de 46€, chacun daté du jour de la commande. Le premier sera remis à réception de la commande, le second 30 jours après, le troisième 60 jours après.

☐ **BODY CONTROL DUO MINCEUR**
SPÉCIAL MUSCLES ABDOS - FESSIERS

• 4 programmes dont 79 variations de programmes
• 8 électrodes "carbone" intégrées • 2 coussins de puissance.

Appareil d'entretien musculaire. Un ensemble short + ceinture pour le travail des muscles spécifiques des abdominaux et des fessiers.
1 crème de massage électro-conductrice 150 ml fournie.
Fonctionne avec piles 4 x 1,5 V (non fournies).

JE SERAI DÉBITÉ DE : **99€**
+ 8,50€ de frais de port soit 107,50€.

Par carte bancaire : 37,50€, 35€, 35€.
Par chèque, je vous envoie 3 chèques : le 1er de 37,50€ et les 2 suivants de 35€ chacun daté du jour de la commande. Le premier sera remis à réception de la commande, le second 30 jours après, le troisième 60 jours après.

TOTAL DE MA COMMANDE = ... **€ TTC**

ENT / 802

Nom : ..... Prénom : ..... Tél. : .....
Adresse : .....
Code postal : ..... Ville : .....

A remplir si vous réglez par carte bancaire

N° carte : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Expire fin : |_|_|_|_| N° de cryptogramme* : |_|_|_|

Signature :

* 3 derniers chiffres situés au dos de votre carte à côté de votre signature

Je renvoie ce bon à : SPORT-ELEC® Institut - 31 Rue du Val Breton - BP 35 - 27520 BOURGTHEROULDE - France
Tél. :+ 33 (0)2 32 96 50 50 - Fax : +33 (0)2 32 96 50 59 - www.sport-elec.com

Prix TTC - Tarifs valables en France métropolitaine uniquement - SPORT-ELEC® Institut
Conformément à la loi informatique et libertés N°78-17 du 6 janvier 1978, vous pouvez sur simple demande, refuser que vos coordonnées soient transmises à des fins de communication commerciale.
Vous bénéficiez d'un droit de rétractation de 7 jours à compter de la réception de vos envois.

Cornets de jambon Serrano Consorcio en tapas

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 35 minutes

- Coupez chaque tranche de jambon en deux dans le sens de la largeur puis réservez au frais.
- Faire cuire le riz dans 1 litre d'eau bouillante salée pendant 10 min.
- Égouttez et mélangez avec le concentré de tomate, 1 cuiller ½ d'huile, les câpres et le jus de citron.
- Faire cuire les lentilles dans 4 fois leur volume d'eau pendant 25 min.
- Égouttez et ajoutez 1 ½ cuiller à soupe d'huile d'olive, 1 cuiller à soupe de vinaigre de Xeres, et l'échalote ciselée.
- Dans un bol écrasez les petits chèvres, ajoutez les abricots hachés et les noix concassées, puis assaisonnez avec 1 cuiller à soupe d'huile d'olive et 1 cuiller à soupe de vinaigre de Xeres.
- Sortez les tranches de jambon, déposez sur chacune d'elles un peu de préparation au milieu, puis roulez en cornets.
- Servez bien frais.

Pour 4 personnes

- ✔ 6 tranches de jambon Serrano Consorcio
- ✔ 175 g de riz blanc long
- ✔ 2 cuillers à soupe de concentré de tomates
- ✔ 15 câpres
- ✔ 125 g de lentilles
- ✔ 1 échalote
- ✔ 8 palets de chèvre frais
- ✔ 50 g d'abricots secs
- ✔ 30 g de cerneaux de noix
- ✔ 4 cuillers à soupe d'huile d'olive
- ✔ ½ citron
- ✔ 3 cuillers à soupe de vinaigre de Xeres
- ✔ sel de Guérande, poivre du moulin

© Jambon Serrano

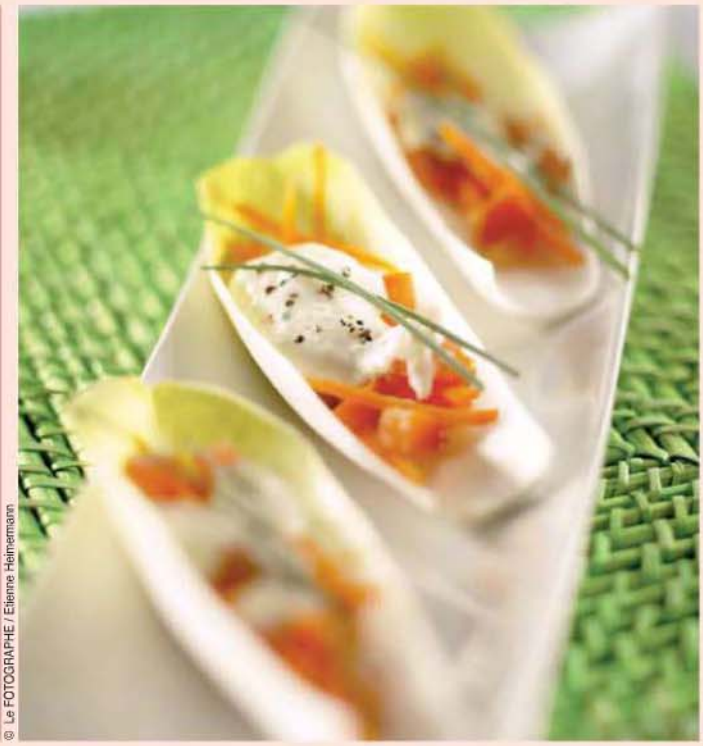
Apéro frais de légumes sauce Reblochon

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

Sauce au reblochon :
- ½ Reblochon de Savoie
- 100g de fromage blanc frais
- Un peu d'ail
- Sel et poivre
- Fines herbes
- Ciboulette

Barquettes d'endives :
- 2 carottes
- 1 ou 2 endives
- 2 tomates



© Le FOTOGRAPHE / Etienne Helmemann

- Sauce au reblochon : Faire fondre le reblochon, sans la croûte, dans une casserole. Oter du feu. Mélanger le fromage blanc avec le reblochon fondu pour obtenir un mélange homogène. Saler, poivrer. Ajouter un peu d'ail finement haché, puis les herbes. Enfin quelques brins de ciboulette.

- Barquettes d'endives : Râper les carottes. Disposer les carottes râpées sur les feuilles d'endives. Couper les tomates en petits dés. Disposer les dés de tomate sur les feuilles d'endives et les carottes râpées. Assaisonner les barquettes d'endives avec la sauce au reblochon.

Dip de bâtonnets gourmands

Préparation : 10 minutes
Cuisson : Non

Pour 4 personnes
- 1 barquette de St Môret Jambon et légumes du soleil
- 3 c à s de jus de citron
- 3 c à s de ciboulette ciselée
- 2 tomates
- Sel, poivre

Garniture :
- 1 concombre
- 1 bulbe de fenouil
- ½ pied de céleri

- Dans une jatte, travaillez le St Môret Jambon et Légumes du Soleil avec le jus de citron, un peu de sel et de poivre et la ciboulette ciselée.

- Pelez le concombre, puis coupez-le en deux dans la longueur et évidez-le de ses graines avec une petite cuillère.

- Détaillez-le en bâtonnets de 1 cm de côté et 8 cm de long environ.

- Coupez la base du fenouil et détaillez-le de la même manière.

© St Morêt

- Procédez de même avec le céleri.

- Proposez les bâtonnets de légumes à tremper dans la sauce dip au St Môret.

Saltimbocca de veau au Comté, wok de légumes et jus de truffe

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 1 heure
Repos : 1 heure

Pour 4 personnes

- 4 tranches de +/- 160 g et 0,5 cm d'épaisseur de noix de veau
- 2 tranches de jambon de la vallée de la Sure
- 75 g de Comté en fines tranches
- 3 jeunes carottes
- 4 asperges blanches
- 6 radis
- 100 g d'haricots verts
- 100 g de petits pois écossés
- Pommes de terres nouvelles avec leur pelure
- Sel et poivre
- 1dl de jus de veau
- 1 dl de jus de truffe
- 1 dl de crème fraîche

© CIGC

Preparation des saltimbocca :

- Déposer sur chaque pièce de veau une tranche de jambon et de Comté.
- Plier l'ensemble en deux et maintenir avec un cure-dent.
- Faire cuire dans une poêle en veillant à ce que le veau reste juteux et le Comté légèrement fondant.

Preparation de la sauce :

- Préparer les asperges, les petits pois, les haricots verts, les radis et les pommes de terre et faire cuire séparément.
- Faire chauffer un wok et cuire les légumes avec un oignon très finement haché. Saler et poivrer.

Preparation des legumes :

- Confectionner une sauce par réduction avec le jus de veau, la crème fraîche et le jus de truffe.
- Avant de servir, ajouter quelques morceaux de beurre pour une bonne émulsion de la sauce.

Crumble de légumes et couscous aux épices douces indian style

Pour 4 personnes

- ✔ 1 sachet de Couscous Parfumé aux Epices Douces Tipiak
- ✔ 1 grosse carotte en petits bâtonnets
- ✔ 200g de petits pois
- ✔ 1 poivron coupé en petits cubes
- ✔ 1 petit chou-fleur en petits bouquets
- ✔ 1 cuillère à café de curry
- ✔ 15 cl de crème liquide
- ✔ 10 portions de Vache Qui Rit
- ✔ 80g de noix de cajou
- ✔ 100g de Chapelure Dorée Tipiak
- ✔ Beurre
- ✔ 2 pots de yaourt velouté
- ✔ ½ bouquet de coriandre
- ✔ Le jus d'un citron
- ✔ Sel

- Préparez le couscous parfumé aux épices douces Tipiak comme indiqué sur le pack.
- Faites blanchir les légumes, 10 min. dans l'eau bouillante salée, puis égouttez-les.
- Assaisonnez avec le curry, la crème liquide et les portions de Vache Qui Rit coupées en morceaux et mélangez le tout.
- Concassez les noix de cajou et mélangez avec la Chapelure Dorée Tipiak.
- Dans un plat allant au four, versez les légumes assaisonnés, y ajouter le couscous puis saupoudrez du mélange chapelure / noix de cajou.
- Déposez quelques noix de beurre sur le dessus de la préparation.

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 50 minutes

- Passez au four pendant 20 min. à 180°c.
- Pendant ce temps, préparez la sauce froide en mélangeant les yaourts, la coriandre ciselée, le jus de citron et le sel.
- Servez le crumble tiède avec la sauce froide.

© Tipiak

Bénéficiez
de 15%
de remise
en utilisant
le code promo
LP 44
(à saisir lors de la validation
de vos commandes)
Les Bonnes Affaires Sont Sur
BONcoup.fr
Mode & Accessoires

Une recette de Cuisine

En entrée

Faisselle à l'italienne

Une recette de Cuisine

Dessert

Petits choux aux fruits et crème anglaise

Petits choux aux fruits et crème anglaise

© Elle & Vire

Préparation

Préparation : 40 minutes
Cuisson : 33 minutes

Ingrédients pour 6/8 personnes

33 cl de Crème Anglaise Elle & Vire
80 gr de beurre
130 gr de farine
190 ml d'eau
3 oeufs
1 cuillère à soupe de sucre
1 cuillère à soupe de fleur d'oranger
Fruits : 10 fraises, 1 barquette de 125 gr de framboises, 1 banane, 1 pomme, 2 kiwis, 1 mangue, 2 grappes de groseille, quelques zestes de citron vert
1 gousse de vanille
Petits morceaux de sucre pour la décoration
1 pincée de sel

Porter l'eau à ébullition en y ajoutant le sel, le beurre et le sucre. Ajouter la fleur d'oranger.
Tamiser la farine puis la jeter d'un seul coup dans la casserole. Remuer délicatement avec une cuillère en bois.
Travailler la pâte quelques minutes à feu doux. Bien veiller à ce qu'elle se détache des parois et du fond de la casserole.
Retirer la casserole du feu et laisser reposer la pâte 5 minutes.
Ajouter ensuite les oeufs un par un, en incorporant chaque œuf avant d'en ajouter un autre.
Travailler à nouveau la pâte à choux. Elle est idéale lorsqu'elle forme un ruban homogène en retombant quand on la soulève.
Façonner des choux à l'aide d'une cuillère à soupe ou d'une poche à douille.
Cuire à 220°C (th 7-8) pendant environ 30 minutes en laissant la porte du four légèrement entrouverte.
Couper les fruits en cubes. Faire revenir la moitié des fruits quelques minutes dans du beurre, du sucre et la vanille fendue.
Couper le haut des choux et disposer les fruits à l'intérieur. Décorer avec le reste des fruits crus et saupoudrer de petits morceaux de sucre.
11. Servir avec la crème Anglaise.

Faisselle à l'italienne

© Rians

Décorez avec la tuile de parmesan.

Préparation
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

4 faisselles Rians
4 tranches de bruschetta (ou de pain brioché)
500 g d'asperges vertes
4 tranches de pancetta (ou de bacon)
200 g de roquette
100 g de parmesan en poudre
Huile d'olive
Sel, poivre

Dressage et décoration

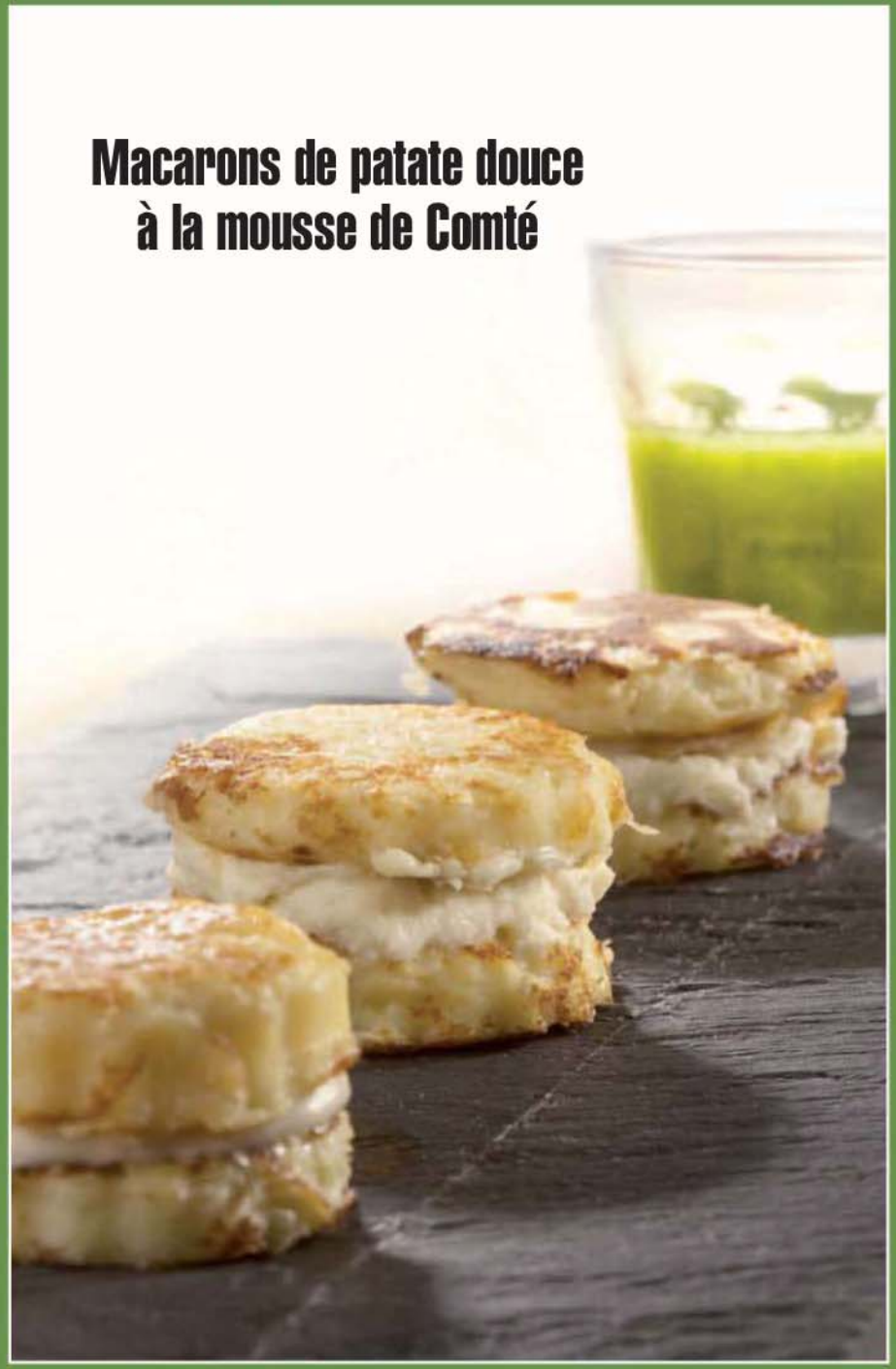
Démoulez la faisselle sur le pain toasté.
Dresser tout autour la salade de roquette et les asperges vertes.
Déposez la tranche de bacon poêlée sur le dessus de la faisselle.
Versez un filet d'huile d'olive sur les ingrédients.
Assaisonnez sel et poivre.

Lavez et égouttez les feuilles de roquette.
Epluchez les asperges. Plongez-les dans de l'eau bouillante salée. Au bout de 7 minutes de cuisson à partir de la reprise de l'ébullition, sortez les asperges avec précaution pour éviter de casser les pointes et mettez-les dans de l'eau froide pour stopper la cuisson, puis égouttez-les.
Préparez des tuiles de parmesan en déposant dans une poêle antiadhésive tiédie un petit peu de parmesan en poudre, que vous étalez sur deux millimètres d'épaisseur environ. Cuisez à feu doux jusqu'à ce que la tuile prenne la couleur et la consistance désirée.
Poêlez les tranches de bacon pour les dorer légèrement.
Toastez les tranches de pain.

Une recette de Cuisine

Accompagnement

Macarons de patate douce à la mousse de Comté



Une recette de Cuisine

Poissons

Verrine de chair d'araignée et cocos de Paimpol en vinaigrette

Macarons de patate douce à la mousse de Comté

Préparation
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 16 macarons
300 g de Comté râpé
15 cl de crème liquide
250 g de patate douce + 1 yaourt nature
1 œuf + 50 g de farine
Huile d'olive + 10 cl huile de noix
1 petite botte de ciboulette, sel et poivre

© CIGC

Cuire la crème et 200 g de Comté râpé à feu très doux et en remuant sans cesse, jusqu'à fonte totale du fromage. Eteindre le feu et bien mélanger. Laisser refroidir au réfrigérateur au moins trois heures.

Eplucher les patates douces et les couper en petits morceaux. Les faire cuire dans de l'eau à ébullition pendant 10 mn. Mélanger la farine, l'œuf, le yaourt, un peu d'huile d'olive, 100 g de Comté râpé, puis les morceaux de patate douce écrasés. Saler et poivrer. Bien mélanger pour obtenir une pâte de la consistance d'une pâte à blinis.

Cuire la pâte dans une poêle légèrement huilée en formant de petits blinis. Réserver et laisser refroidir.

Mixer l'huile de noix et la ciboulette, et réserver.

Poivrer légèrement la crème de Comté et la fouetter en chantilly. Réaliser les macarons : disposer un peu de mousse de Comté sur un blinis et refermer avec un deuxième blinis. Décorer l'assiette avec un trait d'huile de noix à la ciboulette.

Verrine de chair d'araignée et cocos de Paimpol en vinaigrette

COCO DE PAIMPOL - Recette : Yoann FERON - Restaurant AIGUE MARINE - Port de Plaisance – 22220 TREGUIER - Tél : 02 96 92 97 00 - www.aigue-marine.fr - Photo : Joël LE GALL

Préparation
Préparation : 1 heure
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes
1 araignée de mer (pièce femelle d'1kg)
8 tomates
150g de Cocos de Paimpol
1 botte de ciboulette
1 oignon
2 gousses d'ail
2 échalotes
1 branche thym laurier
3 c. à soupe huile d'olive
1 c. à soupe vinaigre balsamique
Poivre du moulin, sel fin, huile d'olive citronnée

Jeter l'araignée dans l'eau froide et laisser cuire 20 min après ébullition. Egoutter, laisser refroidir puis décortiquer soigneusement.

Emonder les tomates et les rafraîchir. Les couper en quatre, les épépiner. Tailler en en petits dés.

Réaliser une concassée avec les autres tomates : hacher finement l'oignon avec les quartiers de tomates, l'ail en gousse écrasé, la branche de thym et de laurier. Assaisonner.

Laisser cuire à couvert jusqu'à l'obtention d'une purée. Enlever la garniture aromatique, mixer, rectifier l'assaisonnement, conserver au frais.

Préparer 150 g de Cocos cuits et refroidis, ajouter les échalotes et la ciboulette ciselées, les dés de tomates, l'huile d'olive et le vinaigre Balsamique.

Assaisonner la chair d'araignée à l'aide d'huile d'olive citronnée, d'échalotes et de ciboulette ciselée.

Monter la verrine selon l'ordre suivant :
Cocos - concassée de tomates - chair d'araignée.
Décorer avec des germes de poireaux et du cerfeuil.

Une recette de Cuisine

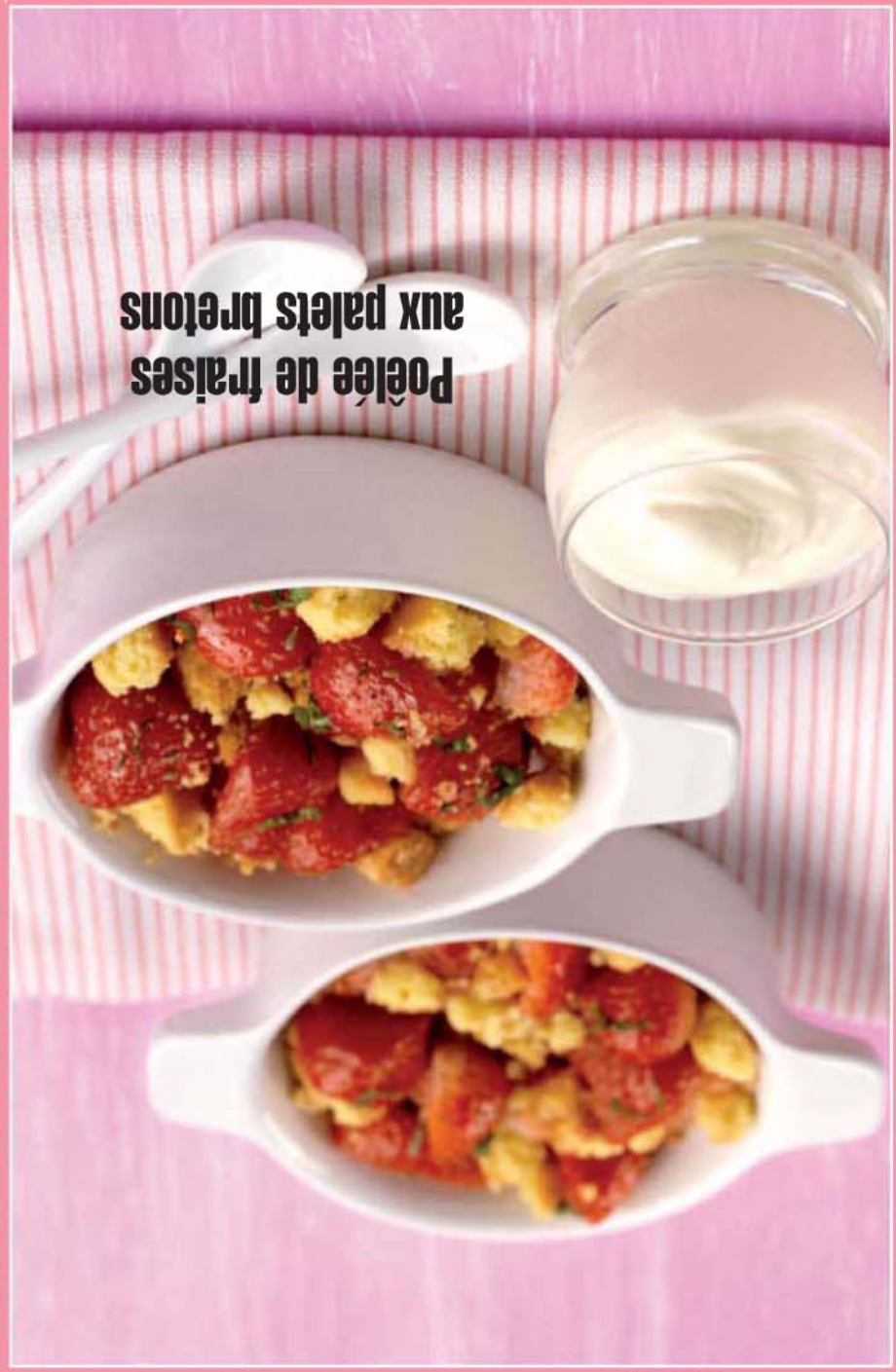
Viande

Cocotte d'agneau à la crème d'ail et à la sarriette

Une recette de Cuisine

Dessert

Poêlée de fraises aux palets bretons



Cocotte d'agneau à la crème d'ail et à la sarriette

Préparation
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 1 heure

© CIVA

Ingrédients pour 4 personnes
600 g de belles tranches de gigot d'agneau
800 g de légumes nouveaux blanchis
1 grosse gousse d'ail rose
5 branches de sarriette
25 cl de crème fraîche épaisse
15 cl de lait
5 cl de Pinot Gris
8 cl d'huile d'olive
sel, poivre blanc

Faire tiédir l'huile, ajouter les feuilles de 3 branches de sarriette et laisser refroidir. Découper l'agneau en cubes et les faire mariner dans l'huile le temps de préparer les légumes.

Mettre les gousses d'ail pelées dans une casserole. Recouvrir généreusement d'eau et porter à ébullition. Laisser bouillir pendant 3 min avant de les égoutter et les rafraîchir à l'eau.

Recommencer l'opération 3 fois. Donner un bouillon à la crème et au lait puis ajouter l'ail et une branche de sarriette. Assaisonner et laisser mijoter à feu doux pendant 15 min.

Faire blanchir séparément, à l'eau salée, les légumes nouveaux : asperges, fèves et pois gourmands pendant 1 à 2 min et petits pois pendant 5 min. Égoutter et refroidir aussitôt dans de l'eau glacée. pour conserver les légumes croquants.

Faire dorer les cubes d'agneau égouttés dans une sauteuse. Déglacer avec le vin, ajouter les légumes puis assaisonner. Laisser mijoter doucement pendant 15 min. Ôter la branche de sarriette de la crème d'ail et mixer. Répartir le sauté d'agneau dans des cocottes individuelles chaudes, napper de crème d'ail (ou servir séparément), saupoudrer de feuilles de sarriette et servir aussitôt.

Poêlée de fraises aux palets bretons

Photo : Jean-François HAMON - © Crème Président

Préparation
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 4 minutes

Ingrédients pour 4 personnes
1250 g de fraises
6 palets bretons
1 pot de 20 cl de crème fraîche Président
2 c. à soupe de cassonade
1 jus de citron vert
2 pincées d'anis vert en feuille

Laver les fraises et égueuler-les. Couper-les en morceaux que vous réserver sur une assiette. Emietter grossièrement 4 palets bretons au-dessus d'un bol.

Faites fondre le sucre avec le jus de citron vert à feu doux dans une poêle et ajoutez l'anis. Versez-y les fraises et mélangez-les délicatement à l'aide d'une cuillère afin de bien les enrober. Faites les tiédir 2 min en remuant tout le temps.

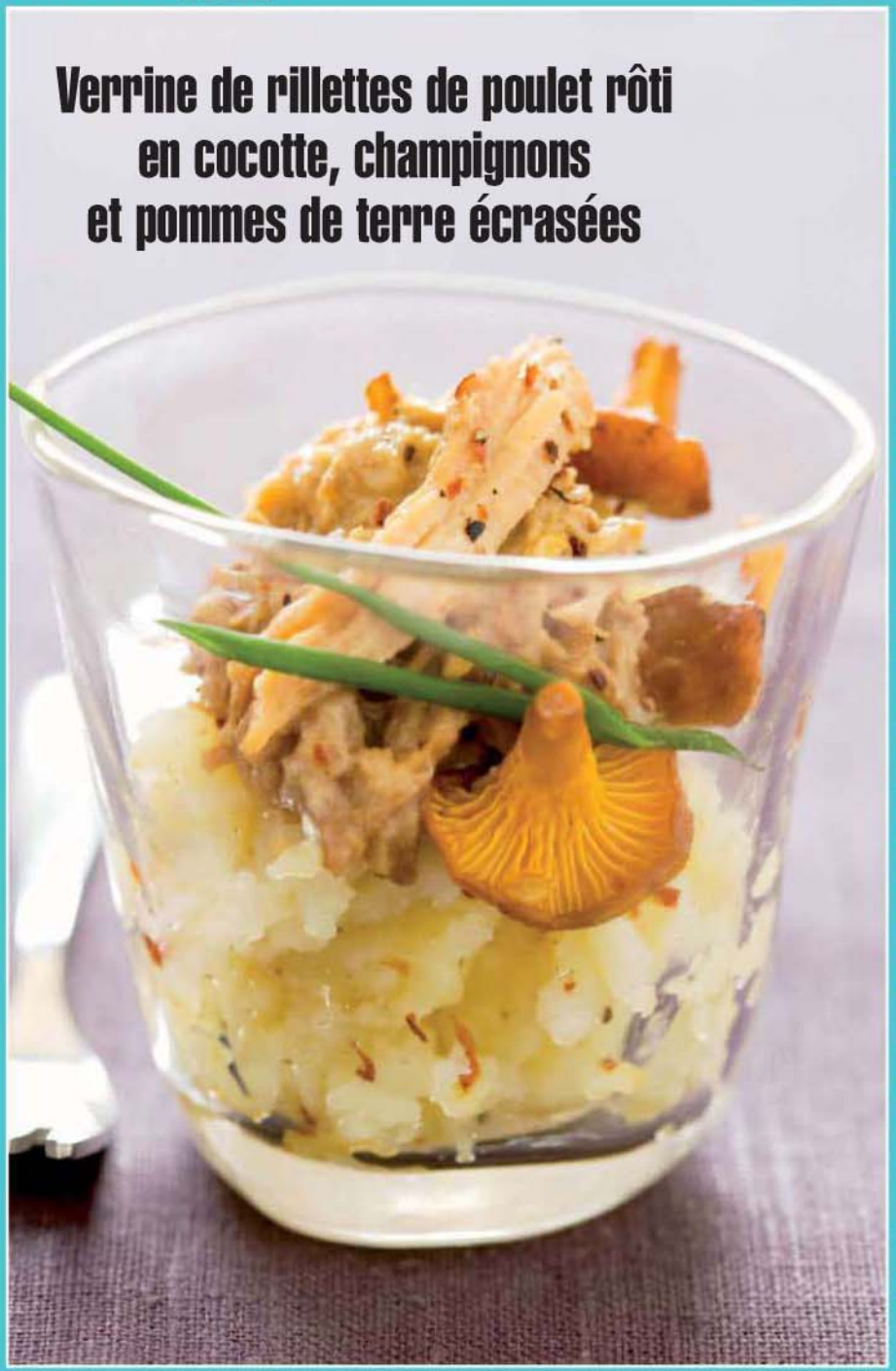
Déposez une couche de palets émiettés sur le fond de 4 ramequins et réparissez-y les fraises tièdes. Briser les palets restant en morceaux et disposez-les entre les fraises.

Servez ce dessert accompagné de crème fraîche Président.

Une recette de Cuisine

Entrée

Verrine de rillettes de poulet rôti en cocotte, champignons et pommes de terre écrasées



Une recette de Cuisine

Poissons

Bar grillé aux artichauts petits violets

Verrine de rillettes de poulet rôti en cocotte, champignons et pommes de terre écrasées

Préparation
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

Ingrédients pour 4 personnes
Un pot de 220g de rillettes de poulet rôti en cocotte Bordeau Chesnel
POUR LA PURÉE :
60g de beurre demi-sel
5 pommes de terre à purée
POUR LA POELEE DE CHAMPIGNONS :
100g de champignons de saison
2 cl d'huile d'olive
30g de beurre
sel et poivre
quelques brins de ciboulette pour la décoration
poivre

© Bordeau Chesnel

Lavez délicatement les champignons plusieurs fois, égouttez-les et coupez-les en deux si ils sont gros.
Faites-les revenir à la poêle avec le beurre fondu et l'huile. Salez, poivrez et mélangez.
Faites-les cuire, 5 min à feu vif. Retirez-les du feu et couvrez.
PREPAREZ EN MEME TEMPS LES POMMES DE TERRE :
Faites cuire les pommes de terre, dans une casserole remplie d'eau et portez le tout à ébullitions, pendant 10 bonnes minutes. Avant de les égoutter, piquez les pommes de terre avec une pointe de couteau pour vérifier qu'elles sont cuites.
Egouttez-les et épluchez-les. Ecrasez-les à l'aide d'une fourchette en les mélangeant au beurre. Salez et poivrez à votre goût.
Montez les verrines, en répartissant au fond de chacune d'entre elles les pommes de terre écrasées, les rillettes de poulet Bordeau Chesnel et les champignons.
Décorez de brins de ciboulette et servez les verrines accompagnées d'une tranche de pain de campagne grillée.

Entrées | Viandes | Volailles | Poissons | Accompagnements | Desserts

Bar grillé aux artichauts petits violets

Préparation
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15+20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes
12 artichauts Petits Violets
1 poivron rouge
1 poivron jaune
Ail, thym, laurier
1 citron jaune
5 cl huile d'olive
Sel et poivre

Tournez les artichauts à l'aide d'un petit couteau en retirant toutes les feuilles jusqu'au coeur, tout en conservant la tige que vous épluchez.
Faites les cuire 15 mn dans de l'eau salée, citronnée et parfumée (ail, thym, laurier).
Coupez les artichauts en quartiers et disposez-les au fond d'un plat.
Taillez de fines lamelles de poivrons rouges et jaunes et ajoutez-les aux Petits Violets.
Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez.
Préchauffez le four 15 mn.
Disposez le bar écaillé et vidé sur la garniture et faites cuire pendant 20 mn, Th8.
Avant de servir, décorez le bar avec quelques feuilles de Petits Violets.

© Prince de Bretagne

Entrées | Viandes | Volailles | Poissons | Accompagnements | Desserts

Une recette de Cuisine

Accompagnement

Mille feuilles de Vitelotte, courgette et coppa

Une recette de Cuisine

Volaille

Poulet en croûte de gros sel

Poulet en croûte de gros sel

Préparation
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 1 heure 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes
poulet fermier d'environ 1,6Kg
1 Kg de farine
500g de gros sel de Guérande Le Guérandais
2 blancs d'œufs
200g de sel moulu de Guérande Le Guérandais
6 gousses d'ail
1 bouquet de thym frais

Préchauffer le four à th 7 (210°).
Saler normalement l'intérieur du poulet, ajouter les gousses d'ail entières et 2 brins de thym frais. Brider la volaille ou la ficeler.

PREPARATION DE LA PATE A SEL : Mettre la farine dans une terrine avec le gros sel et le sel fin de Guérande Le Guérandais. Ajouter les blancs d'œufs un peu fouettés et 40cl d'eau. Mélanger. Pétrir la pâte afin de la rendre homogène. L'étaler sur une épaisseur de 1cm.
Poser le poulet au centre, répartir dessus des brins de thym. L'envelopper dans la pâte. La poser dans un plat à gratin, glisser au four. Laisser cuire pendant 1h15.
Retirer le plat du four. Laisser reposer pendant 10mn. Casser la croûte de sel.

Servir le poulet accompagné de légumes cuits ou d'une salade mélangée.

Mille feuilles de Vitelotte, courgette et coppa

Préparation
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 5 minutes

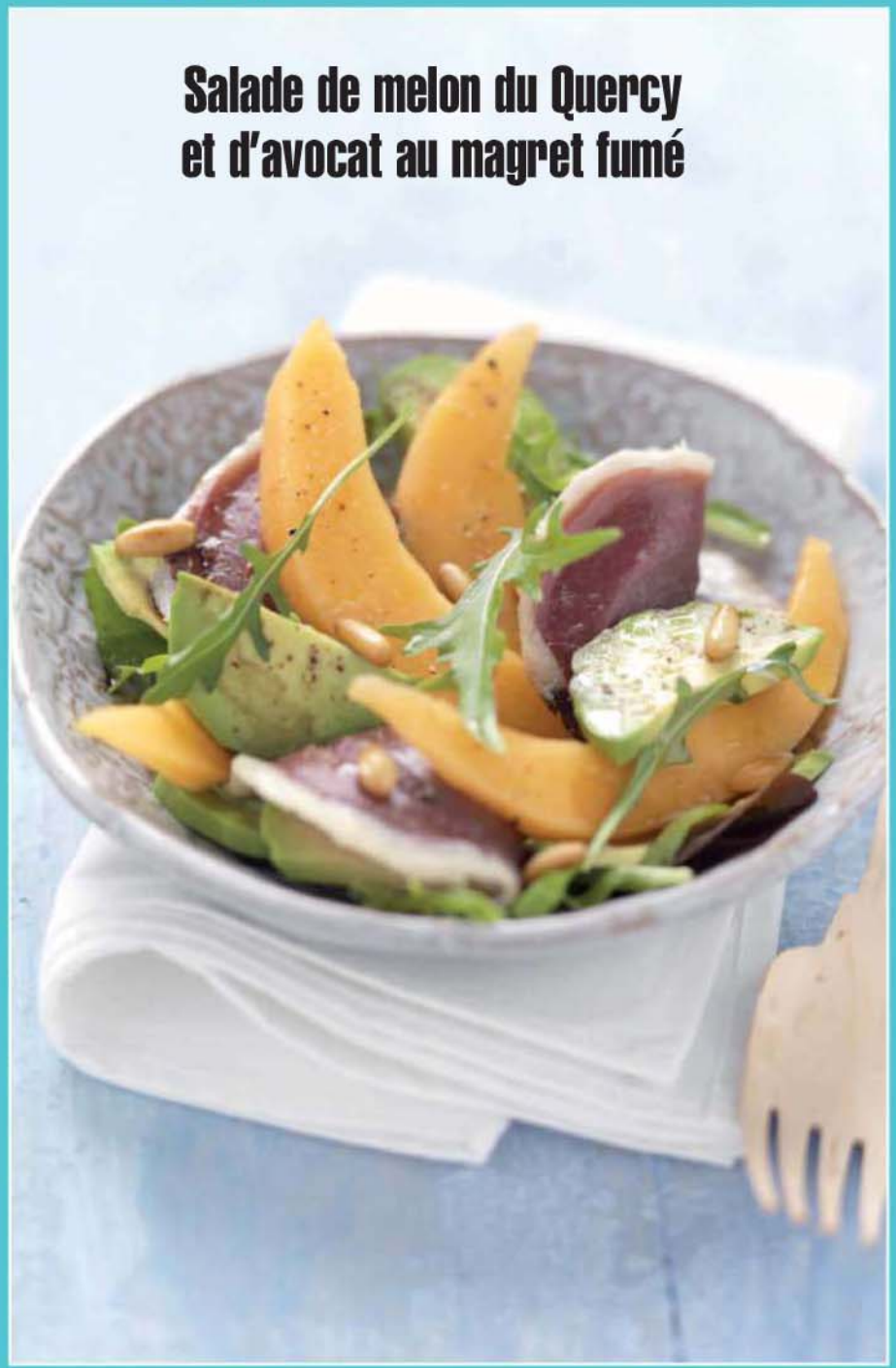
Ingrédients pour 4 personnes
200 gr de Vitelottes Doréoc
1 courgette
8 tranches de coppa
Huile

Nettoyez les pommes de terre, coupez-les en lamelles très fines. Rincez-les sous l'eau chaude, égouttez-les puis séchez-les dans un torchon.
Taillez la courgette en fines lamelles comme les pommes de terre. Coupez les tranches de coppa en quatre.
Faites frire les tranches de Vitelotte, de courgettes et les morceaux de coppa quelques minutes dans de l'huile bouillante. Egouttez-les sur un papier absorbant, salez.
Montez les milles feuilles délicatement en intercalant Vitelotte, courgette et coppa. Servez à l'apéritif en entrée ou en accompagnement.

Une recette de Cuisine

Entrée

Salade de melon du Quercy et d'avocat au magret fumé



Une recette de Cuisine

Viande

Parmentier de queue de bœuf et champignons de saison

Salade de melon du Quercy et d'avocat au magret fumé

Préparation
Préparation : 20 minutes
Cuisson : Non

Ingrédients pour 4 personnes
½ melon du Quercy
2 avocats
120 gr de tranches de magret de canard fumé
40 gr de pignons de pin
50 gr de mesclun
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
Sel, poivre

Faites griller les pignons de pin à sec dans une poêle.

Retirez la peau et les pépins du melon du Quercy, taillez-le en tranches.
Epluchez l'avocat, taillez-le en tranches également.

Mélangez l'huile d'olive, le vinaigre de balsamique, le sel et le poivre dans un bol.

Répartissez la salade dans le fond de 4 assiettes calottes. Disposez les tranches de melon du Quercy, d'avocat et de magret fumé dessus. Parsemez de pignons de pin grillés. Nappez le tout de vinaigrette et dégustez aussitôt.

http://www.melon-du-quercy.fr/

Parmentier de queue de bœuf et champignons de saison

© CIVA

Préparation
Préparation : 25 minutes
Cuisson : 3 heures 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes
2 joues de bœuf
2 c à soupe d'huile d'olive
2 oignons
2 grosses carottes
100 g de lard fumé
sel et poivre

POUR LA PURÉE :
60g de beurre demi-sel
6 pommes de terre à purée
10 cl de bouillon de bœuf chaud

POUR LES CHAMPIGNONS :
300g de champignons de saison
1c à soupe d'huile d'olive
30g de beurre
sel et poivre

Faire chauffer l'huile d'olive, dans une grande casserole et saisir les joues de bœuf 3 min de chaque côté.
Ajouter les légumes épluchés et coupés en morceaux et le lard fumé coupé en lardons.
Verser de l'eau, afin de recouvrir tous les aliments et porter à ébullition. Baisser ensuite le feu, couvrir et laisser mijoter 3 h environ.
Lorsque la viande se détache des os, l'effilocher. L'assaisonner à votre goût.

Faire cuire les pommes de terre à l'eau. Les éplucher et les écraser à la fourchette en les mélangeant au beurre. Rincer délicatement les champignons et les faire revenir à la poêle avec le beurre et l'huile. Les assaisonner et les mélanger à la joue de bœuf.
Beurrer un plat à gratin ou 4 petits plats individuels et y répartir le mélange viande et champignons. Verser le bouillon de bœuf chaud dessus et recouvrir de pommes de terre écrasée.
Préchauffer le four th 7 (210°C) et faire gratiner 15 min à four chaud.
Déguster ce Parmentier accompagné d'un verre de Pinot noir rouge.

Une recette de Cuisine

Dessert

Sorbet abricot safran et crumble noisette sur lit d'abricot à la vinaigrette safranée crunch

Paëlla de couscous aux épices du Monde

Une recette de Cuisine

Accompagnement

Sorbet abricot safran et crumble noisette sur lit d'abricot à la vinaigrette safranée crunch

Préparation
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 8 personnes
12 abricots murs pour la réalisation du sorbet
8 pistils de safran Ducros
75 g sucre
8 abricots non matures pour les dés d'abricots

POUR LA VINAIGRETTE
8 pistils de safran Ducros
1 cuillère à café de sucre semoule
3 cuillère à café d'huile d'olive
3 cuillère à café d'huile de pépin de raisin

POUR LE CRUMBLE
2 jaunes d'œufs
50 g de sucre
50 g de poudre de noisette
50 g de farine
15 g de beurre

Préchauffez le four à 180°C
Taillez les abricots non matures en petits dés.
REALISEZ LE SORBET : faites revenir dans le sucre semoule les abricots mûrs hachés grossièrement, jusqu'à consistance d'une compote. Ajoutez 8 pistils de safran et mélangez-les pendant 3 à 4 minutes à la compotée. Réservez puis passez à la sorbetière avant de servir.

Réalisez la vinaigrette sucrée au safran : ajoutez 8 pistils de safran à 6 gouttes d'eau. Mélangez les deux huiles. Emulsionnez l'eau safranée avec le mélange d'huile comme pour faire une vinaigrette. Lorsque la vinaigrette est prête, ajoutez-y la cuillérée à café de sucre semoule. Facultatif : ajoutez les grains d'1/2 gousse de vanille.

REALISEZ LE CRUMBLE : Malaxez ensemble tous les ingrédients. Etalez la préparation obtenue sur 1 plaque à pâtisserie. Laissez reposer 30 min. avant de la mettre au four à 180°C, 15 -20 min. Après cuisson, laissez refroidir avant d'émietter le crumble en gros morceaux. Sur l'assiette, disposez les dés d'abricot non matures. Assaisonnez généreusement avec la vinaigrette safranée. Disposez sur ce mélange une quenelle de sorbet à l'abricot, tout juste glacée. Finissez en parsemant le dessert de morceaux de crumble.

Entrées | Viandes | Volailles | Poissons | Accompagnements | Desserts

Paëlla de couscous aux épices du Monde

Préparation
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes
1250g de Couscous Epices du Monde TIPIAK
1 poivrons rouge
1 poivrons vert
3 grosses tomates
200g de poitrine fumée (ou lardons)
200g de chorizo
2 oignons
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Emincez les oignons en lamelles et les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Une fois les lamelles d'oignon dorées, rajoutez les poivrons coupés en lanières. Une fois les poivrons cuits, rajoutez les tomates coupées en rondelles.Après cuisson des légumes, ajoutez le chorizo coupé en rondelles et la poitrine fumée coupée en morceaux. Ajoutez 1 sachet de Couscous Epices du Monde Tipiak sur la préparation.

Versez ensuite ½ litre d'eau chaude, préalablement portée à ébullition, sur le couscous et la préparation. Laissez reposer 5 minutes avec un couvercle sur la poêle avant de mélanger et faire revenir la préparation sur le feu pendant 2 à 3 minutes. Assaisonnez de sel et poivre.

ASTUCES : Vous pouvez rajouter des crustacés à votre préparation pour en faire un plat complet

Entrées | Viandes | Volailles | Poissons | Accompagnements | Desserts

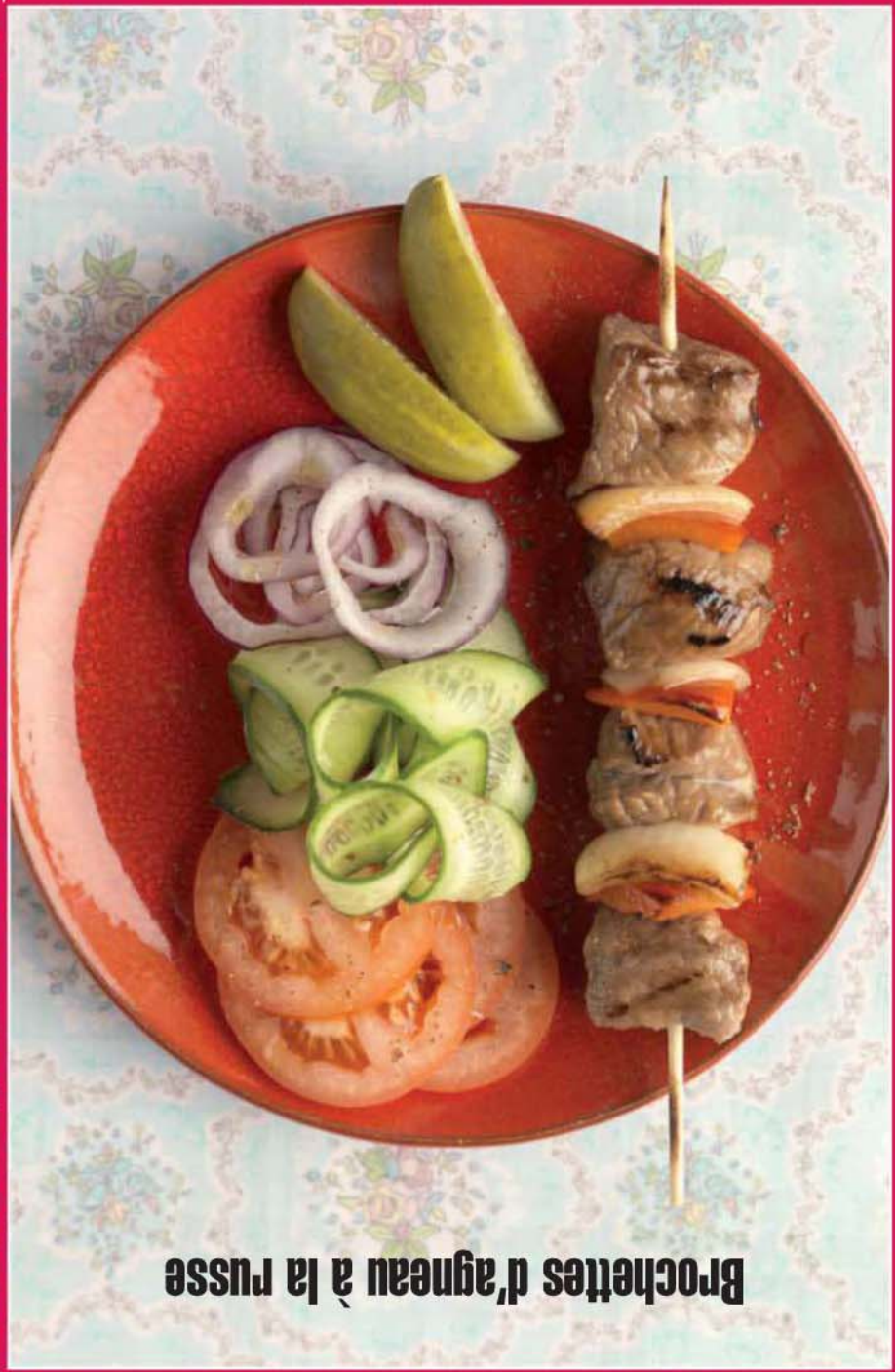
Une recette de Cuisine

Entrée

Cake à la confiture de quetsches, basilic et poivrons confits

Une recette de Cuisine

Viande



Brochettes d'agneau à la russe

Cake à la confiture de quetsches basilic et poivrons confits

Préparation
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 35 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

POUR LE CAKE
200 g de confiture de Quetsches Bonne Maman,
150 g de poivrons confits,
1 bouquet de basilic,
150 g de farine,
3 œufs,
10 cl de lait,
100 g de beurre,
100 g d'emmental râpé,
1 sachet de levure chimique,

POUR LA SAUCE
125 g de fromage frais,
1/2 jus de citron,
Quelques brins de basilic,
5 cl de lait,
1 cuillère à soupe d'huile d'olive,
Une pincée de sel,
Un mélange de 5 baies.

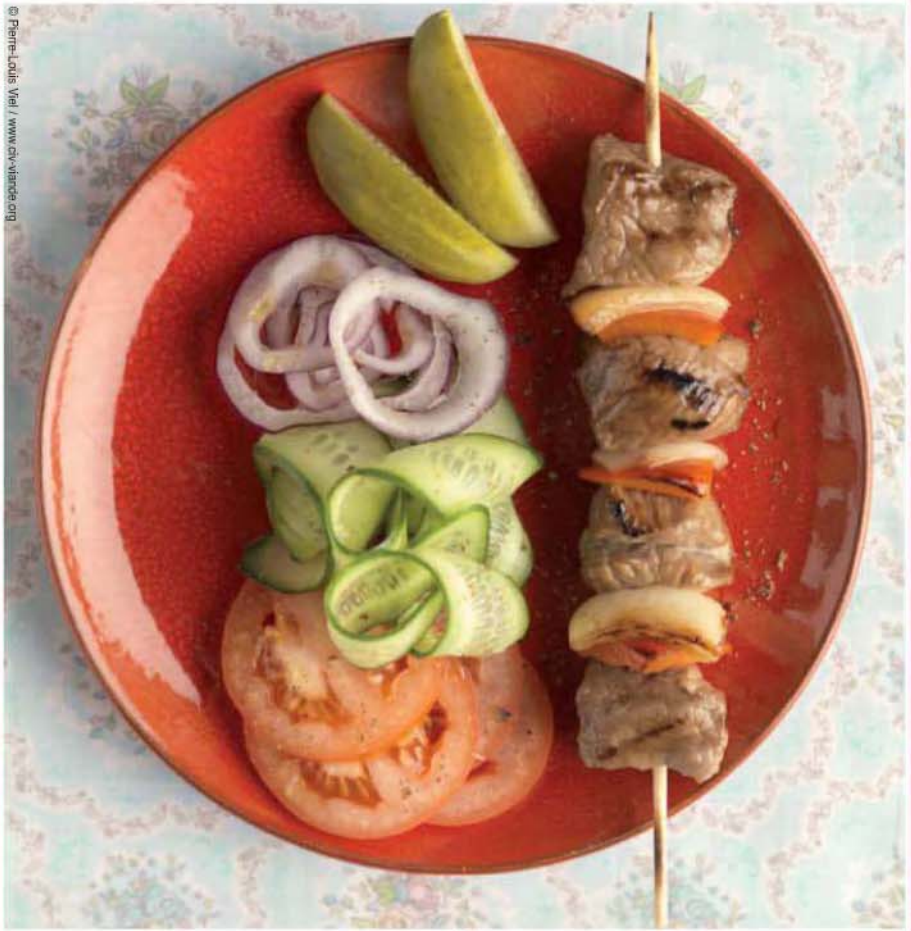
POUR LE CAKE

Préchauffez le four à 180 C°.
Couper les poivrons en dés et ciseler le basilic.
Faire fondre le beurre au four à micro-ondes.
Dans une jarre, placer la farine tamisée avec la levure chimique, ajouter les œufs, le lait, puis mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
Ajoutez le beurre fondu, mélanger puis incorporer les poivrons, le basilic et l'emmental.
Beurrer et fariner le moule, puis y disposer deux bonnes cuillères à soupe de pâte à cake, recouvrir grossièrement d'une couche de confiture et renouveler l'opération en alternant confiture et appareil.
Placer au four 35 minutes et démouler après cuisson.
Laisser refroidir sur une grille.

POUR LA SAUCE

Placer tous les ingrédients dans un bol mixer. Mixer.
Goûter pour corriger l'assaisonnement. Si la sauce est trop épaisse délayer avec un peu de lait. Verser dans un petit pot de confiture ou un bol et servir avec le cake coupé en dés

Brochettes d'agneau à la russe



Préparation
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes
Marinade : 12 heures

Ingrédients pour 4 personnes
750 g de gigot d'agneau

POUR LA MARINADE
2 poivrons rouges - 4 oignons
1 L de vinaigre de pomme ou de vinaigre de vin blanc

POUR L'ACCOMPAGNEMENT
4 tomates - 1 concombre
2 oignons rouges
4 cornichons molossol
1 bouquet de persil
1 bouquet de ciboulette
Sel et poivre du moulin

Couper la viande en cubes de 4 cm de côté environ.
Nettoyer et tailler les poivrons en morceaux de 4 cm.
Couper les oignons en quartiers.
Mettez la viande et les légumes dans un récipient avec du sel et du poivre.
Versez dessus le vinaigre de pomme ou de vin blanc.
Couvrez le récipient avec un film alimentaire et laissez mariner 12 h au frais.

Egouttez la viande et les légumes.
Montez les brochettes en intercalant morceaux de viande, poivron et oignon.
Faites cuire les brochettes 10 min sur le gril en arrosant régulièrement de marinade.

ABONNEZ-VOUS

Pratique Cuisine

DES IDÉES RECETTES ET UNE MINE D'ASTUCES PRATIQUES POUR BIEN CUISINER

25 € pour 6 numéros

au lieu de 29,40 €*

En cadeau de bienvenue le guide France art de vivre

Vos avantages

La garantie de votre tarif pendant toute la durée de votre abonnement.

La livraison de votre magazine à domicile sans manquer un seul numéro.

Le tarif avantageux de l'abonnement.

A renvoyer accompagné de votre règlement au Service Abonnements Lafont presse
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt - Tél. 01 46 10 21 25 - Fax : 01 46 10 21 22

*prix de vente au numéro

❑ je m'abonne au magazine Pratique Cuisine (6 numéros) pour **25 €** au lieu de **29,40 €*** soit **20% de remise** et je reçois en cadeau le guide France Art de vivre.

Je profite de l'occasion pour m'abonner à :

❑ Cuisiner au jour le jour (8 n°) pour **29 €** au lieu de **36 €***

❑ Cuisine magazine (8 n°) pour **32 €** au lieu de **39,20 €***

❑ Cuisine revue (8 n°) pour **32 €** au lieu de **39,20 €***

Nom ..... Prénom ..... Date de Naissance .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville ..... Courriel .....

Ci-joint mon règlement à l'ordre de Lafont presse par :

Chèque bancaire ou postal

Carte bancaire Visa N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

expire le |_|_| |_|_|

IMPORTANT : je note les 3 derniers chiffres inscrits au dos de ma carte bancaire |_|_|_|

Signature obligatoire :

Lafont presse
www.lafontpresse.fr

PS : Vous pouvez nous renvoyer votre bulletin par fax au 01 46 10 21 22 (paiement par carte bancaire)
Tarifs France Métropolitaine, pour les Dom-Tom et l'étranger nous consulter au 01 46 10 21 25

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. sauf opposition formulée par écrit, ces données sont susceptibles d'être communiquées à des organismes tiers.

Lafont presse

Créateur de journaux depuis 1984

Profitez de nos

ENTREPRENDRE

TÉTÉ COULISSES

MAISON REVUE

L'ESSENTIEL DU CAMPING CAR

BELLES RÉGIONS DE FRANCE

LE FOOT HEBDO

EMPLOI & CARRIERE

S'ENRICHIR MAGAZINE

MAISON REVUE VERTE

L'ESSENTIEL DE L'AUTO

SANTÉ REVUE SENIORS

FRANCE ART DE VIVRE

ABONNEZ-VOUS
PROFITEZ DE NOS OFFRES

Actuellement chez votre

	Nbre de n°	Prix promo	Au lieu de
ÉCONOMIE			
Entreprendre	20 n°s	38 €	~~58,00~~ €
Premier magazine des dirigeants d'entreprises			
Franchise & Business	12 n°s	47 €	~~58,80~~ €
Placements magazine	8 n°s	44 €	~~55,60~~ €
Création d'entreprise magazine	6 n°s	28 €	~~34,80~~ €
Tout pour se mettre à son compte			
Argent & Patrimoine	8 n°s	63 €	~~79,20~~ €
La revue conseil de vos placements			
S'enrichir magazine	8 n°s	32 €	~~39,60~~ €
Emploi & Carrière	8 n°s	38 €	~~47,60~~ €
Pour réussir sa vie active			
Question Pratique	12 n°s	47 €	~~58,80~~ €
TENDANCE			
Célébrité magazine	6 n°s	23 €	~~28,80~~ €
Art de vivre	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
CUISINE			
Cuisine magazine	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Cuisine revue	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Féminin Cuisine	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Cuisiner au jour le jour	8 n°s	29 €	~~36,00~~ €
Pratique Cuisine	6 n°s	25 €	~~29,40~~ €
Des idées des astuces pour cuisiner au quotidien			
La revue pour Cuisiner	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
Le magazine des recettes de saison			
Cuisine spécial Mer	8 n°s	32€	~~39,60~~ €
Cuisiner spécial Desserts	8 n°s	32€	~~39,20~~ €
FÉMININ - SANTÉ - PSYCHO			
Question Psycho	8 n°s	32 €	39,20 €
Féminin Santé	8 n°s	32 €	~~39,60~~ €
Bio&nature magazine	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Santé revue	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Harmonie & Bien-être	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Féminin Psycho	12 n°s	43 €	~~54,00~~ €
Ma vie, mon équilibre			
L'essentiel de la Psycho	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
VIE PRATIQUE			
Astro revue au jour le jour	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
La revue de l'astrologie			
Pourquoi magazine	12 n°s	43 €	~~54,00~~ €
Pour tout savoir sur tout			
Pratique magazine	8 n°s	95 €	~~118,40~~ €
Vive la Vie	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Ecologie Pratique	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Consommer fûté	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
MAISON-DÉCO			
Féminin Déco	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Des idées pour bien vivre son intérieur			
Maison revue	8 n°s	25 €	~~31,20~~ €
Le magazine de la décoration intérieure			
L'essentiel de la Déco	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Jardin magazine	8 n°s	32 €	~~39,60~~ €
Maison revue Verte	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €
Maison revue Campagne	8 n°s	32 €	~~38,40~~ €
Des idées pour bien vivre à la campagne			
Antiquités pratique	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
Brocante, récup, vintage			
Féminin Maison	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
AUTO-MOTO			
L'essentiel de la Moto	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €
Toutes les nouveautés moto			
L'essentiel de l'auto	12 n°s	38 €	~~46,80~~ €
Automobile revue	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €
Automobile revue 4x4 SUV	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €

conditions d'abonnement

Entreprendre

FÉMININ PSYCHO

LE SPORT HEBDO

LES DOSSIERS DE MICRO REVUE

ANTIQUITES PRATIQUE

ECOLOGIE PRATIQUE

CONSOMMER FUTÉ

SCIENCE MAGAZINE

MICRO REVUE

L'ESSENTIEL DE L'IMMOBILIER

SPÉCIAL REPORTAGE

LE RUGBY MAGAZINE

CRÉATION D'ENTREPRISE

marchand de journaux

FOOT			
Le Foot Hebdo	26 n°s	38 €	~~41,60~~ €
Le magazine du monde du football			
La Gazette des Transferts	12 n°s	34 €	~~42,00~~ €
Le magazine 100% transferts			
Le Foot Clubs Tabloïds (1 an)	12 n°s	38 €	~~47,40~~ €
Au choix : Bretagne Saint-Etienne Sud-Ouest			
Foot revue	8 n°s	25 €	~~30,40~~ €
Le foot des stars			
Le Foot magazine	12 n°s	38 €	~~46,80~~ €
Les portraits des plus grands joueurs			
Le Journal du Football	8 n°s	29 €	~~36,00~~ €
Football Mag	8 n°s	25 €	~~31,20~~ €
Le Foot Clubs Magazines	8 n°s	25 €	~~31,20~~ €
Bretagne Nord Pas-de-Calais			
IMMOBILIER			
L'essentiel de l'immobilier	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Maisons & Propriétés L'essentiel de l'immobilier	6 n°s	33 €	~~41,40~~ €
INFORMATIQUE			
Micro revue	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
Question Micro	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
Les dossiers de Micro revue	8 n°s	38€	~~47,20~~ €
L'essentiel de la Micro	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
INFO & CULTURE			
Science revue	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
La revue du savoir et de la découverte			
Science magazine	8 n°ss	38 €	~~47,20~~ €
La revue du savoir et de la découverte			
L'essentiel de la Science	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Le magazine des Livres	6 n°s	28 €	~~34,80~~ €
La Gazette de l'Info	8 n°s	96 €	~~120,00~~ €
Les carnets de la Philosophie	8 n°s	96 €	~~120,00~~ €
Le Magazine	8 n°s	29 €	~~36,00~~ €
Histoire revue	8 n°s	96 €	~~120,00~~ €

ANIMAUX			
Spécial Chiens	8 n°s	32 €	~~39,60~~ €
Spécial Chats	8 n°s	32 €	~~39,60~~ €

Lafont presse

Bulletin d'abonnement ci-dessous à renvoyer accompagné de votre règlement à :

Lafont presse

Lafont presse
53, rue du Chemin Vert 92100 Boulogne Billancourt

Vous pouvez aussi nous renvoyer votre bulletin par fax au **01 46 10 21 22** ou par e-mail **abo@entreprendre.fr**
(paiement par carte bancaire)
Tarifs France Métropolitaine ; autres pays, nous consulter au 01 46 10 21 21

** Photo non contractuelle dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Sauf opposition formulée par écrit, ces données sont susceptibles d'être communiquées à des organismes tiers.

Bon à découper

Oui, je m'abonne à :

Magazine 1 : .....
Magazine 2 : .....
Magazine 3 : .....
Magazine 4 : .....
Total de ma commande : .....
Nom .....
Prénom.....Date de naissance.....
Adresse.....
.....
Code postal .....
Ville.....Courriel.....

Ci-joint mon règlement à l'ordre de Lafont presse par :

chèque bancaire ou postal

carte bleue Visa

n° [_|_|_|_] [_|_|_|_] [_|_|_|_] [_|_|_|_]

Expire le [_|_] [_|_]

Important, je note les 3 derniers chiffres du numéro inscrit au dos de ma carte bancaire : [_|_|_]

Signature obligatoire :

La liberté d'informer - L'indépendance éditoriale

(Entreprendre SA . coté en bourse - code MLENR)

80 magazines à découvrir sur www.lafontpresse.fr

LA PASSION DE LA PRESSE Lafont presse LA PASSION DE SAVOIR

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR